自由的风声

聊天记录 1

2020.09

目录

2020-09-09 风入群初步探讨“卡住”的问题 1

2020-09-14 风介绍原始释放法的来源：92 年的释放法视频与 the way 音频..... 3

2020-09-16 拉里和海尔所教弊端被意识到：无法持续释放 9

2020-09-17 拉里、海尔对原始释放法的增添修改、莱斯特不修正身体的癌症的可能原因、风介绍原始释放法的大意以及释放获得物质 17

2020-09-18 风对释放法进阶课程 the way 1 的翻译并解读..... 31

2020-09-19 风介绍什么是真正的释放：覆盖上上面的感觉清晰离开，然后下面有一阵愉悦涌上。如果没有，那就没有释放..... 39

2020-09-20 风翻译 92 年的释放法视频 1 并且讲解其中的关键点 58

2020-09-21 风讲解对目标的释放..... 72

2020-09-22 风翻译和解说 the way2 和 92 年释放法课程 5，讨论一个爱的故事，讨论一些人对释放法的篡改..... 89

2020-09-23 与风聊天终于意识到什么是卡住，以及如何释放卡住，这是开启持续释放的关键一步，开办原始释放法教学中心时机已到..... 105

2020-09-23 风讲解原始释放法学习次序、激发法的弊端以及详解如何释放卡住的感受 ... 113

2020-09-25 风讲解关于一些释放的问题，释放法保持简单和原始的重要性，以及市面上一些对原始释放法进行更改和增添的现象..... 125

2020-09-26 风介绍莱斯特创立释放法的时间，继续对学习释放法的一些问题的答疑，翻译拼凑版自由六步与 92 年课程里的自由六步..... 138

2020-09-30 风在学习群讨论释放后的改变，美好的感受也要释放，终极自由之路是个失败教学记录，释放时不自觉屏住呼吸怎么办？ 150

2020-09-30 （新）风对释放法收费的看法，以及海尔拉里把释放法更改以便适合推广和赚钱 158

2020-09-09 风入群初步探讨“卡住”的问题

2020-09-09 23:34:19

“风”与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

风 2020-09-09 23:38:26

你们不用问句吗？

你们怎么处理卡的？

我看好像用的是丰盛之书的感受能量的释放法？

@我是无限?群主，释放经常卡住怎么解决啊？

我 2020-09-11 07:08:37

@风?正常的，一次不行就多次释放，可以先去释放别的。注意去觉察和释放三大基本欲望

风 2020-09-11 08:20:58

好的谢谢，还有一个问题，你们释放用问句辅助吗？

还是仅仅是去感受情绪

我 2020-09-11 08:22:05

问句是为了让自己体会到放下情绪感受能量的过程，当体会到了这个过程，知道了怎么去释放的时候，就不需要问句了。

学习释放法之前，是无意识的抓住，无意识的放手。现在通过问句去觉察、练习和体会释放的过程，就会重新掌握自己放手的能力

风 2020-09-11 08:22:26

我一开始看的也是丰盛之书

但是那里面的释放方法感觉过于抽象

想象管子之类的

是不是有意识把情绪拉出来，然后有意识放手

我 2020-09-11 08:24:51

@风?你认为抽象，是因为你不知道意识的运作方式

你只要想象情绪感受能量从胸腹间透体而出，这些能量就会透体而出，因为能量的本质也只是意识

风 2020-09-11 08:25:06

但这样不是容易陷入想要控制吗？

我个人经验是只要过于有意识，就会卡住

后来有个人和我说，因为我过于注重身体能量

应该去觉察情绪本身

但是这个太微妙了

稍不注意就又去压抑它了

需要去归类情绪是九大情绪的哪一类吗？

我 2020-09-11 08:29:03

连情绪都还没学会去释放，竟然去担心会不会陷入想要控制，这……先不说会不会真的陷入，先去踏踏实实释放，一步一步学习和掌握再说

不用归类，还不到这个程度。先学会释放了再说

情绪能级知道就行，不用归类

风 2020-09-11 08:30:43

不是的，我说一下我的情况，我断断续续用释放法已经五年了。释放的感受很早就找到了，用的问句。但是现在就是陷入了停滞期

只要深入下去，就会卡住

对照六步骤，释放想要改变，也试过

但是还是卡

丰盛之书，海尔的圣多纳释放法里面的方法，还是其他学生教的，感觉没有用的特别趁手的

都是释放一会儿，感觉管用

然后又陷入了，卡在那里

所以问一下操作比较顺畅的各位，这种状况怎么解决

因为我看了你的文章，感觉你的方法或者说理解比较独特

我 2020-09-11 08:53:59

深入会卡是正常的，优先释放情绪背后的三大基本欲望

风 2020-09-11 08:54:39

噢，好的

其实我一直有一个疑问

我不太能分清**楚释放情绪**和**释放欲望**的区别

我一般仅仅是问问句，然后发现了欲望，然后继续释放那个情绪

我 2020-09-11 09:02:13

丰盛之书要一章一章过关

风 2020-09-11 09:03:03

噢，过关的意思是要释放到什么程度呢？

我是大概感觉会了就往后翻

我 2020-09-11 09:03:59

就是能够学会释放的方法就行

风 2020-09-11 09:05:31

好的，谢谢，我去试试释放三大欲望看看

2020-09-14 风介绍原始释放法的来源：92 年的释放法视频与 the way 音频

木 2020-09-11 13:59:42

按照释放法书 发泄出来的 就已经是释放了

可是天天都得发火怎么办

风 2020-09-11 14:00:08

发泄出来不算释放吧

压抑，逃避，表达，释放

发泄是表达

不是释放

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-14 15:25:18

很想要练习冥想，但又总觉得冥想很无聊，因此很难坚持

风 2020-09-14 15:29:50

无聊属于“万念俱灰”

也是一种感受

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-14 15:44:33

方法都是一样的是吧

我好像很逃避无聊这种感受，因此没有老老实实释放

风 2020-09-14 15:45:04

我个人的经验是，**别思考，别分析，直接释放**

思考分析只是心智在绕圈圈

永远得不出答案

就把它视作一种能量释放即可

这几天释放的挺舒服的

繁星(wxid_68grcyxrftxh21) 2020-09-14 15:54:04

你是用的丰盛之书上教的方法吗

还是用的四问句

风 2020-09-14 15:55:39

我去 YouTube 上找的 92 年的释放法视频

那个时候莱斯特先生还在世

虽然是海尔和另一个女性在教，但那个机构是莱斯特的，传授的是原始的释放法

就是这个

它第一个视频一直到第四个视频，用的是三问句，反复问

到第五个视频之后，开始释放想要控制和想要被认同的欲望

这个时候就不问后面两句了

只问**“现在的感受是什么？”——“它是来自哪个基本欲望？”——“能不能？”**

只是 identify 出那个基本欲望是什么，然后问能不能

然后莱斯特有个 the way 音频系列
我也听了下
他讲一开始持续释放想要控制和想要被认同
然后那个“fear of dying”（死亡的恐惧）就会浮现出来
释放干净那个，你就自由了

我 2020-09-14 16:01:42

注意问句是**一开始让自己体会到释放的过程**，以后的释放就不需要再问问句了

因为已经掌握了直接释放的方法。抓取和放下这两个动作是下意识一直在重复的动作，每天都重复很多次，但是自己却从来没有意识到。

通过问句以及书上的解说，就非常容易体会到什么是释放，释放的过程会被自己掌握。之后释放只是一个念头，就像真的松了自己紧抓的手一样的

风 2020-09-14 16:01:54

是啊
还有个音频莱斯特就说了这个
仅仅是“allow it”
它就不断地被释放
我现在是在用简单的问句辅助
就是第五个视频里面那个
能不能
有时候释放起来，当我试着去觉察的时候
它就消失了
那时候就没问

我 2020-09-14 16:03:27

问句里面的第一问，能不能，是翻译错了
原意是有没有能力的意思
我有没有能力放手，让它离开？我愿不愿意放手，让它离开？**我什么时候放手，让它离开？**

注意去体会自己通过问句释放的整个过程，就会发现放手的具体操作，之后只需要一念就能释放，根本不需要再去用问句

风 2020-09-14 16:05:45

原文是 could you
could you let it go
我直接问的英文
主要还是体验
不用太纠结问句的意思
陷入思考貌似就释放不了了

我 2020-09-14 16:07:21

能不能有种强迫放手的意愿，有没有能力只是在说有没有放手的能力
也就是说第一问只是在问自己具不具备放手的能力，放不放另说

风 2020-09-14 16:09:19

嗯，我觉得这个**关键还在于持续**
真的很容易就停下来了

木 2020-09-14 18:22:29

觉不觉得问多了也烦人
你们觉得具体操作烦人不
好处 坏处 如果永远……
几个简单句子还行

风 2020-09-14 18:23:23

原始的问句没那么烦人
就是 could you
集中到感受上，然后觉察它是什么欲望
然后 could you let it go

倚天 2020-09-15 06:05:41

*佛法就是让你观察自己
*这个观察一切的观察者，你如何观察？.....
*没办法观察它，没办法思考它，没办法研究它，只能“成为”它
*也不需要成为它，因为你一直就是它

我 2020-09-15 10:48:01

这什么乱七八糟的
反正写的看似很玄乎，就会觉得很玄乎的东西很高深
然后又成功的迷惑了一大片人

朵萝 2020-09-15 11:18:07

整篇文章，尽是讲一些事事而非的东西，云里雾里把自己都绕进去了，有啥好？

风 2020-09-15 11:27:13

促进心智分析的东西，其实没什么特别大的意义
分析的时候，就没有在释放

我 2020-09-15 11:27:35

第一句就错了，什么佛法就是让你观察自己
整个就是在说一个观察法，先不管这个观察法对不对，关键是为什么要用佛法去证明这个观察法呢？

慧心-空慧 2020-09-15 11:29:10

问的人是谁？
谁在问？
很有意思

我 2020-09-15 11:32:14

@慧心-空慧?问我是谁的法门是有一个体系，不是这样随便问

比如如果去释放，结果来一个，谁在释放？需要这样吗

瞎参一通，好像比较高大上，仿佛发现了了不得的窍门。

这样其实就是在把一个反问法凌驾于真我之上了，好像只要这样不断反问就可以打败一切

慧心-空慧 2020-09-15 11:34:00

也可以，比如谁在释放？

谁在定义？

木 2020-09-15 11:36:33

头脑给出的答案又不是真的

慧心-空慧 2020-09-15 11:36:47

当真的允许接纳了一切，哪里还需要释放

还要好好释放[愉快]

我 2020-09-15 11:37:11

问题是你允许了吗？

这样随便反问一下就接纳了一切？？

慧心-空慧 2020-09-15 11:38:05

我们的身体本身就是业报体，每个人有不同的反应都是正常的，接受一切就好

看到就可以直接释放了

木 2020-09-15 11:38:52

看到愤怒也释放不了愤怒啊

我看到自己在愤怒

愤怒还是在那里

反而看到 容易有一个理性出来

理性遏制愤怒

看到还是要把它释放掉

不然只是说我看到自己愤怒了

这不对

紧接着可能就终止愤怒了，但其实这是被遏制了

当一个人知道自己在愤怒了，下意识的就知道这不对，马上就冷静了，这个冷静其实是假的

这个冷静往往是拖延愤怒

我觉得是方法他就是要有一个主动释放

而不是用头脑监督我们冷静下来

慧心-空慧 2020-09-15 11:39:16

这只是对成熟的修行者而言，才能用参

不一定适合所有人

看到就已经释放了

当你看到，允许接纳就已经释放了

我 2020-09-15 11:39:48

接受法又来了
观察法，反问法，接受法，反正各种方法张口就来
还有个欢迎法，三重欢迎

风 2020-09-15 11:42:03
释放的感觉很清晰啊
除了释放之外，其他都不叫释放

木 2020-09-15 11:42:27
我们并不比自己的头脑更强大，而且还往往认同头脑
所以要集中精神去释放它，不能松懈
头脑往往会在我们发现愤怒的时候让我们冷静
往往那一瞬间你就感知不到愤怒了，但那个时候愤怒并没有走

慧心-空慧 2020-09-15 11:43:01
你无需摆脱愤怒，你只是允许愤怒就行了，允许愤怒成为你生命的一部分体验，意味着更宽松地对待自己，你不要那么恨自己，不要那么讨厌自己。

我 2020-09-15 11:43:55
@慧心-空慧?允许法又出来了
看来你跟粪坑住在一起也挺舒服
允许嘛，允许就行了，粪坑就化为了自己的一部分

慧心-空慧 2020-09-15 11:44:50
允许接纳是目前最好的
释放法对刚开始来说也很不错的
找到适合自己的就是最好的[爱心][愉快]
当你真的做了，就真的很平安
当你真的无念了，就真的平安了

我 2020-09-15 11:45:30
你的问题是出在你在贪恋情绪欲望，舍不得放下
于是头脑一激灵就领悟出来了，接纳大法
多聪明
就我聪明
成功的逃避了释放
你去做吧，但是因为这个群是释放群，不是接纳群，法门不同，并且容易混淆，所以只能请出去了，请理解

慧心-空慧 2020-09-15 11:48:39
释放，允许一起做呀，不然学那么多干嘛
我之前也是释放了很久，后面再用上参，这只是我个人的体验

我 2020-09-15 11:50:15
这等好事，你自己去一起做就可以了，我们太傻，做不了。那拜拜啦！祝你成功

慧心-空慧 2020-09-15 11:51:50

@我是无限?感谢带我认识释放法[爱心]

没有你，我也不知道释放法[愉快]

我 2020-09-15 11:52:28

不要感谢我，我觉得做的太差了，带出来的人都不去释放，都去接纳和反问了

连这两者的差别都看不出来，简直太失败[憨笑]

慧心-空慧 2020-09-15 11:52:57

那是每个人不同的体验罢了

我 2020-09-15 11:53:14

就你聪明啊

头脑在忽悠自己都不知道

法门之间混用，不可能能够促进修行，只是在忽悠自己，作为头脑逃避释放的方式而已

慧心-空慧 2020-09-15 11:56:22

适合自己的不同时期的所有的法门，都是共同的目的，所有的路都没有白走

走的每步路都算数[爱心]

都是经历，都是体验

很宝贵

我 2020-09-15 11:58:41

是很宝贵，不断前进又后退，反正折腾了半天，还是原地踏步

但是自以为已经走了千万里

慧心-空慧 2020-09-15 11:59:24

嗯，怎样都好，怎样都不重要

我 2020-09-15 12:00:34

好，又一个怎样都好大法出来了！

您是法王！

慧心-空慧 2020-09-15 12:02:14

你就是自己的王啊

我 2020-09-15 12:04:28

我不是，我暂时无法自主，因为自己已经把自己忽悠瘸了

慧心-空慧 2020-09-15 12:05:31

那就把自己扶正[愉快][爱心]

做自己的王

我 2020-09-15 12:06:57

在没有彻悟之前，怎么做自己的王？

慧心-空慧 2020-09-15 12:07:58

你本来就是彻悟的，只是你不知道而已

你本来就是醒觉的，还要去哪里找到一个醒觉

我 2020-09-15 12:08:01

在没有真正走到底之前，头脑随意想出来的方法，哪怕看起来再合理，也不要信

释放法是莱斯特已经走到底了，才可以拿出来

既然你是醒的，那拿这么多法门混用是在开玩笑吗

都醒了还修啥

慧心-空慧 2020-09-15 12:11:35

人的五官加念头组成的世界能当真吗？

它们最多也只能算是一个资讯，如果你认为这个世界真的很真实

那也只是注定的

我 2020-09-15 12:14:14

法门混用的结果，就是没有一个法门理解，却自以为自己都通了

慧心-空慧 2020-09-15 12:14:30

我只是把我知道的说出来而已

那也只是我自己的体验

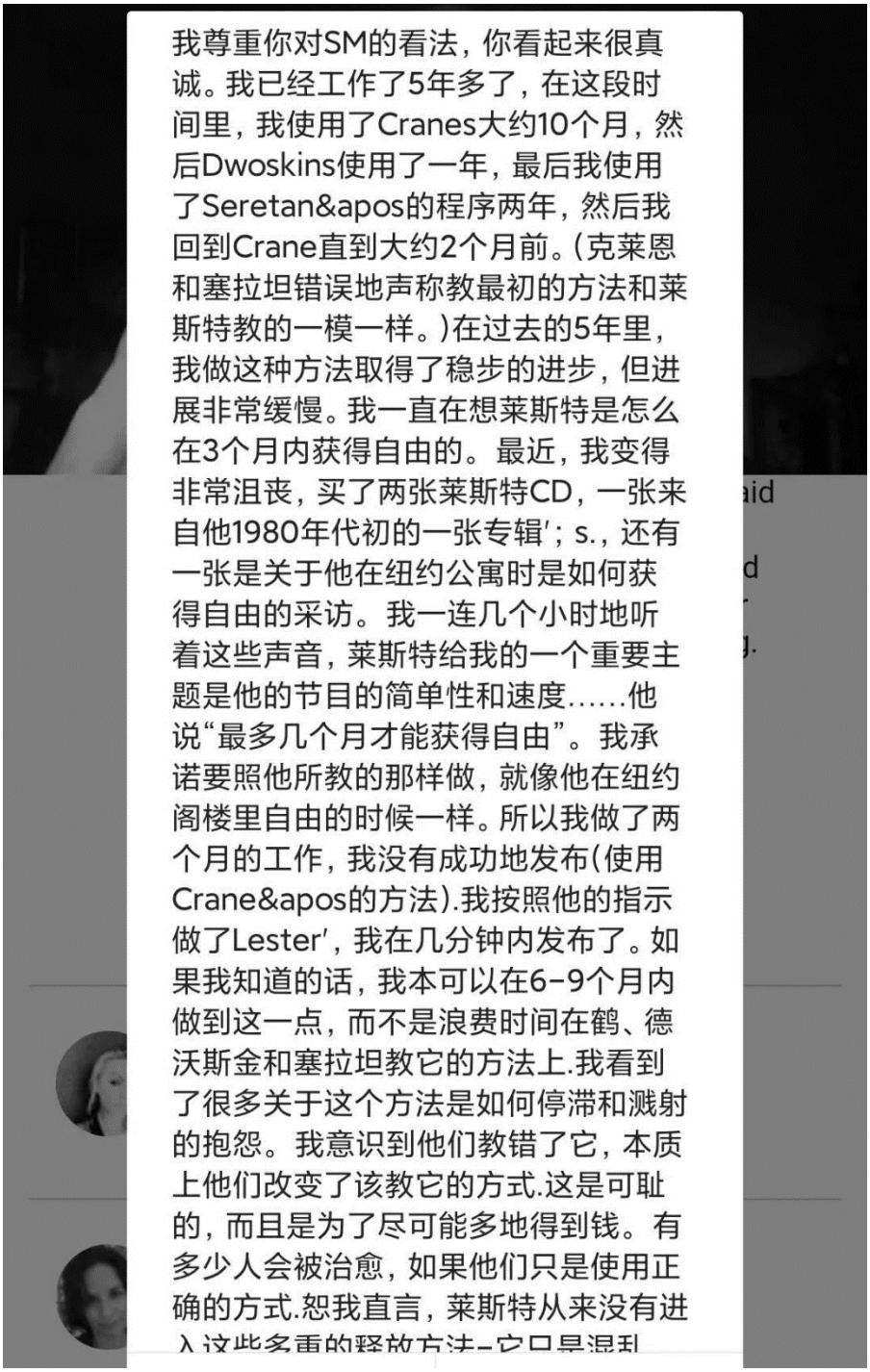
我 2020-09-15 12:15:47

如果自己的体验与书上出现了偏差，那那么请修正自己的体验

而不是开始把修行路上的体验当真，开始绕圈子

2020-09-16 拉里和海尔所教弊端被意识到：无法持续释放

AA 深莞惠置业顾问 陈 2020-09-15 13:19:19



安欧 Elekson 2020-09-15 20:32:55

我去释放的时候，总有一种声音抵抗我去释放，想让我去释放失败，想让我释放时注意力不集中，这个是抗拒吗

群友们，我该怎么办好呢

这样，大家也有没有我这样的体验啊，可能是我想释放成功吧，然后就有一股对抗的力量

风 2020-09-15 20:33:28

释放想要控制啊
这不是很正常嘛
应该都有
反正我是有过的
不想释放，或者集中不了注意力，或者卡……

紫 2020-09-16 12:59:58
@我是无限?他的预言在哪里可以看到呢
莱斯特是不是有讲过不提倡生孩子？
风 2020-09-16 13:00:59
是的
他给他学生的建议
不要生孩子，吃素
这两样

我 2020-09-16 13:01:11
“你知道吗，在我出去的时候我的身体死了好几次，我必须让它重新活过来。”我意识到那就是他为什么要把身体停在荒无人烟的地方继续他的星际旅行。如果有人发现了他，他们会认定他死了。想象殡葬的人看到他突然回趟“家”换身衣服时会有什么样的反应吧！他告诉我他与身体保留了一部分认同，所以他能够重新回来。一个大师知道他不是身体，他留在这里的身体只是一个传播媒介，好让他能与别人交流。他们没有想要身体安全的程序和欲望，因为他们没有对死亡的恐惧。莱斯特告诉我**当你完全没有恐惧之后你会发现生命非常舒适**。这就是他这个方法最重要的地方，释放掉对死亡的恐惧，你所有的不快乐也会随之离去，因为**缺乏安全感是它的首要原因**。

他是怎么解决上述太空旅行的问题的呢？因为我们这里没有任何人能够做到。他丢掉了肉身，通过思想以因果体的形式出去旅行。他说，你必须要超过光速，而科学家知道这是不可能的。当你希望去的时候，你必须能够用一个能瞬间移动的工具，比如星光体或因果体。你就想象你在那儿了，然后你就到达了。莱斯特告诉我他去到火星，着陆在一片像大象耳朵的植物丛里。我们现在，在那里着陆，看到贫瘠的表层，好像曾经有过生命，那时火星是个像地球一样的物质星球。现在他是个星光体星球了，我们所看到的是过去的遗迹。

月丫头 2020-09-16 13:02:18
吃素有利于身心健康，植物的能量纯净度高于动物

植物给到你的都是爱

紫 2020-09-16 13:03:01

我也在吃素

我 2020-09-16 13:03:50

关于吃素，莱斯特是说**为了保护动物**，不是什么动物的肉怎么样。虽然他也说了，植物的营养确实更好

关于结婚，莱斯特的意思不是不要结婚，只是说先去释放，这是最紧要的事情。**结婚后事情太多不利于释放**

出于爱，不吃肉。不是因为肉不好植物更好所以吃植物。

风 2020-09-16 13:04:40

《终极自由之路》里面有说

不过我平时还是吃肉

现在不太关注这个，就是持续释放

《我和莱斯特》那本

也是他的学生写的

这也是唯一透露了很多超自然的一面的一本书

其他书都讲的很少

朵萝 2020-09-16 15:27:03

应该是 13 年翻译的吧，莱斯特在 1992 年就死掉了嘞

风 2020-09-16 15:27:23

95 年死的吧

朵萝 2020-09-16 15:28:12

@风?你用 1909+84 岁就等于他去世的时候了

风 2020-09-16 15:28:44

噢，我好像在别处看到是 95 年去世的

不过这个不重要

朵萝 2020-09-16 15:29:03

所以不是 92 年就是 93 年去世的，绝对不可能是 95 年啊，因为大家谁都知道，他只是活了 84 岁

@风?唉，早知你说不重要的话，我就不纠正你了，你看我又陷入了我执不是

跳跃的火苗 2020-09-16 16:43:48

人类是宇宙最高生命形态 这个很多大师都说过 世界上能产生大师的地方只有地球

突然感觉身为人类好幸运，虽然有时感觉真艰难

风 2020-09-16 16:47:11

莱斯特说的是，**地球是一个高阶课堂**

因为这里很粗重，粗重到有足够的动力去解脱

There are different grades of schoolrooms for different planets. This one is a postgraduate course. It is of the most difficult, and therefore affords the greatest growth. All of us who are here are advanced souls-advanced in that we have chosen an extremely difficult place of abode. We wanted a higher course, a tougher one, and we've got it!

在不同的星球上有着不同级别的教室，这一个是大学毕业后的课程(postgraduate course)。这一个是最困难的，也因此能获得最伟大的成长。所有在这里的我们，都是进阶的灵魂(advanced souls)--进阶在我们选择了一个极端艰困的地方来落户。我们想要一个更高级的课程，艰难一点的，然后我们如愿以偿了！

这是自传的话

地球殊胜的原因正是因为它的极端艰困

As Jesus said, "In my Father's house are many mansions." After people drop the body they go into a world similar to this where they meet old friends. The main difference is that everything there is immediate. Whatever you think comes into being right away. So much easier a life than this.
就像耶稣讲的：「在我父的房里有着许多的豪宅。」。在一个人放下这驱体后，他会进入一个跟这相似的世界，在那里他见到老朋友们。主要的差别是那里的每一件事都是立即的，不论你想什么都立刻变成现实，比这里的生活轻易许多。

It's heavenly, compared to this. But because of its being so easy, there's little incentive to grow. Here, the opportunity for growth is the greatest.
跟这相比，那简直是天堂。但因为它的轻易，所以成长的诱因很少。在这里，成长的机率是最大的。

风 2020-09-17 09:37:45

我没啥特别的心得，就是持续释放，只要不在释放时，就是心智编故事，察觉到之后接着释放就是了

不用研究形而上的概念，用不同的语言描述一万次自由是什么，不如尝一口

释放让人直接体验，能直接体验，就别拉到思考猜测的层次

我是这样想的
所以，就是不断释放，不要停
其他的没了

繁星 2020-09-17 09:45:00
我想知道，大家平时没什么事情，没什么特别的情绪感受时，释放什么呢？念头吗？如何做到持续释放呢？
风 2020-09-17 09:45:19
那是一种感受
繁星 2020-09-17 09:45:59
任何时候都可以释放那？比如现在释放什么呢？
没有什么情绪波动
风 2020-09-17 09:46:09
你看这种释放法表格
沉闷的情绪也是情绪
无聊的情绪也是情绪
“空白”的情绪也是情绪
你一看，就有想要控制和想要被认同的欲望

繁星 2020-09-17 09:47:19
那就要去一直觉察，体会一下自己现在的感受，然后进行释放是吧
风 2020-09-17 09:47:26
愿意去感受到，你就能感受到
比如如果你不释放，你可能不由自主地去刷视频，看书
这个就是潜意识的情绪在推动
受不了当下这个无聊的感觉
如果不用逃避的方式，用释放来解决，你就是释放当下无聊的感觉
释放之后，你就会不那么无聊，也就更容易继续坐在这里释放接下来浮现的情绪
不断产生的放松和清晰感会推动你
这是我个人的经验

neamo 2020-09-17 09:49:56
我给下属安排工作，我感觉他有点抗拒，我认为我安排的内容是作为这个岗位的人员必须要做到的事，不应该抗拒，即使有点觉得困难也应该努力克服。我因此而感到有点愤怒，怨恨。我该释放什么内容呢？
风 2020-09-17 09:50:11
你不是描述出来了吗？
愤怒，怨恨
不用思考它，直接释放
neamo2020-09-17 09:51:02
如果是释放：我允许员工抗拒，这个算是释放吗？
风 2020-09-17 09:51:19

群主也一再强调了，**允许法不是释放法**

释放是一种清晰的体验，你的情绪能量穿过你的身体被放走

它只是针对情绪，以及情绪背后的基本欲望

neamo2020-09-17 09:52:14

我想问的是“员工抗拒”，这个算不算是一个情绪？

圣多纳释放法，不是有一句提问，就是我能允许。。。。。吗？

风 2020-09-17 09:52:34

员工抗拒不是，你抗拒才是

接纳是一个结果

它不是方法

在你释放之后，你可能会接纳员工的一切行为

但是不代表一开始你要这么说

neamo2020-09-17 09:53:49

你说的释放和接纳，我还不能够区分。似懂非懂

风 2020-09-17 09:54:01

你体验过释放的感觉吗？

体验过就好说，没体验过就难说一些

neamo2020-09-17 09:54:31

我用的是圣多纳释放法。我遇到情绪就按照那 3 句话来念叨。

风 2020-09-17 09:54:55

嗯，你有没有清晰体验过情绪被释放的感觉呢？

neamo2020-09-17 09:55:37

丰盛之书中，想象出一根管子的方法，我始终做不到。我想这一根管子，但是这根管子什么用都没有。我的情绪在用丰盛之书的方法释放的时候，好像就消失了。

风 2020-09-17 09:55:59

管子对我也没什么用

每个人有适合的切入点

但是**只要体验过一次释放，你就知道释放是什么**

neamo2020-09-17 09:56:31

我用圣多纳法的时候，谈不上很清晰，似乎感觉是慢慢变平静了一些

风 2020-09-17 09:57:00

你的意思是，你还无法**准确区分释放和压抑/逃避的区别？**

neamo2020-09-17 09:57:38

我现在的想法是，**圣多纳释放法就是一个体验法**，我也不想到底好不好，有啥用，就是按照方法问自己问题，一遍遍的问和答。

风 2020-09-17 09:58:04

嗯，也可以啊

不过当你体验到什么是释放，你就可以释放下去

neamo2020-09-17 09:58:31

那倒没有，我基本上能够区分什么是压抑逃避和释放。我基本不逃避。我自己认为

我念叨几遍以后，倒没有感觉到**一团能量的消逝**，我只是感觉平静了些。但是没有一个很明显的不平静与平静的界限。所以也不知道到底其没起作用。我理解的

丰盛之书的释放法的效果类似于**与人生气时被气的心口堵，释放了之后马上心口就不堵了那种情形**。我用丰盛之书体验不到那种感觉，也就不愿意用丰盛之书了。

风 2020-09-17 10:03:23

不用想象是什么

通过体验来学习

你描述的这个，我倾向于认为**你可能没体验到释放的感觉**

因为我个人释放的感觉是很清晰和明显的

情绪能量穿过身体离去，立即体验到一种轻松、更愉悦的感受

这样你就不会混淆什么诸如接纳之类的东西

释放这个词，和你生命中一种极其确凿的体验相对应

繁星 2020-09-17 10:07:08

@风？ 那请你多指点一下 我也觉得我释放的效果不是很清晰和明显

总觉得是随时间它自己淡下去的

风 2020-09-17 10:07:48

这个，就是要练习

别人的描述并不能直接带给你体验

就比如说你问：现在的感觉是什么？

你可能看到你的“无聊”

然后，你直接感受一会儿，这个感受会变得清晰

然后你用问句：**我能不能简单地放手让它离开**

第一直觉是能你就说能，不能就说不能

不需要用头脑去思考这个命题

只要这样做，**诚实地看待自己的感受**

你就知道有没有被释放

因为如果没有被释放，当你看向它的时候，它还在那里

如果释放了，它就走了，更深的感受就会涌现出来

neamo2020-09-17 10:12:31

那你释放的时候是要想象自己体内有一团情绪能量，然后同构某一个想象的可视的管道之类的东西把它输送走？

风 2020-09-17 10:12:41

我不这样做

这样做对我效果有限

neamo2020-09-17 10:12:50

我好像一想就完全没有了，

那你的方法是怎么样的呢

风 2020-09-17 10:13:03

我六年前做释放，试了很多方法

后来用那个原始的释放法，获得了一些体验

就是感受情绪，然后问能不能放手

情绪本来就是一股能量啊，你能清晰地体验到它

没必要再想象什么

实操上就两种结果嘛

一种就是你释放掉了

一种就是你没释放掉

把它压抑回去了

不需要用什么接纳、xxx、xx之类的词来粉饰没释放掉的事实

没释放掉，就再面对它，继续释放就是了

2020-09-17 拉里、海尔对原始释放法的增添修改、莱斯特不修正身体的癌症的可能原因、风介绍原始释放法的大意以及释放获得物质

我 2020-09-17 10:58:52

对，释放路上会有顿悟，比如只要能够释放一个情绪，就说明所有情绪都是假的。这就是顿悟，直接悟空

就像说发现一滴海水是假的，自然整个海洋都不存在

所以说释放法其实没这么简单，里面的东西，要去深入挖掘的话，能够一挖到底。

从这里可以看出，在释放路上的那些领悟，为什么不要当真？因为你领悟的都是些啥呀？[憨笑] 我上面举的这些例子，这才是真正的大领悟，只会更加有助于释放，而不是领悟的那些什么歪门邪道，只会起到阻碍和拖延释放的目的

比如有很道友领悟的，只要看着情绪就可以了，不用主动去释放。有的呢，**就释放法变成了接纳法，或者变成了观照法，或者便成了当下法**，总之呢，玩完这些可以，但是不要说这些是释放法，那就是自己头脑的自以为是和逃避

说这些呢，不是说批评谁，讽刺谁，阻碍谁，看不起谁，只是因为**释放不是为了别人释放，是真正为了自己的自由而释放**。为了自己的自由，严格一些，谨慎一些，谦虚一些，稳妥一些，才是正确的

因为随着释放的深入，越来越会发现，在平时生活中的那些细节，那些**平常的习惯性的生活习惯才是最深入的潜意识**。这个时候就越要谨小慎微，严格执行释放法，不打任何马虎眼，才能真正释放掉

风 2020-09-17 11:43:07

群主讲的很好[强]**不要把任何“领悟”当回事，一有所悟，便走弯路**

如果你发现自己对这种“领悟”有情绪，就继续释放情绪和基本欲望就好了

到了终点，才能看到全景

释放法可以到达终点，完全没必要中途改变方法，那是小我的诡计

目的是让你停止释放

只要停止释放，就在走向世界的限制

我 2020-09-17 12:23:56

对[强]

@风?三大基本欲望开始释放了吗？

风 2020-09-17 12:29:23

嗯，现在主要是释放三大基本欲望

目前还主要是前两种

想要控制和想要被认同

繁星 2020-09-17 13:20:41

在喜悦中持续释放——莱斯特

越喜悦，越接近我们的本质。喜悦就是平静。喜悦使你充满能量。而在冷漠的情绪做什么都很困难，喜悦的能量最高.....

这篇文章的意思我没有很理解 通过释放后感觉已经好了，已经喜悦了，还怎么继续释放呢？

不过理解不理解也没所谓[偷笑]反正我大部分时间里并不喜悦

风 2020-09-17 13:22:39

喜悦也是一种感觉

看（情绪表格图）接纳那一边

莱斯特用了一个词叫，“better”

更好的是什么

释放得很舒服了，后面还有更好的吗？

所以有一期音频里面讲，不要 **release to get high**，而是要 get high to release

繁星 2020-09-17 13:24:56

是不是就是一定要以开悟为目标

风 2020-09-17 13:25:17

你现在也不知道开悟是啥意思啊

莱斯特的意思是，**不要因为释放了之后得到好处就停下来**

因为没有所谓的静止不动

“There is no standing still. If one is not going forward, he is going backward. If he is going in the direction of the world, he is in the opposite direction of freedom from limitation, as the world is of limitation.

没有所谓的静止不动；一个人如果不是在前进，那么他就是在后退。如果他是朝着世界的方向走，那他就是和从限制中自在出来(freedom from limitation)的方向相反，因为这世界是具有限制的。”

只要你停下来不释放，你就在压抑你的情绪，你就在退步

你释放，接着感觉到喜悦了，这个时候想要控制发生作用了，你停止了释放

这就是在退步了

应该继续释放，往更高更深处走

而不是等到你再退回到之前的状态，再反反复复来一次

繁星 2020-09-17 13:28:05

哦，虽然还不是很明白，不过反正喜悦也不可能持久，肯定要退转的，那就继续释放呗

子靖 2020-09-17 13:29:23

@风?会退回到之前的状态吗？还是至少会比之前好一些呢？

风 2020-09-17 13:29:38

可能会好一些吧
至少你有释放的经验了
但我个人的体验是，我释放六年了，中间断断续续，经常反复
这就是因为没下决定
这都是弯路，总不至于再走吧
中间看了非常多的**形而上**的理论知识，其实都是在**藉由这些东西逃避释放**
研究怎么“描述”那个终极的状态其实没有意义
按莱斯特的说法，释放法所需要的一切知识都在六步骤里
你只需要一条简单直接的道路
然后义无反顾地走下去就行了
所以，凡是鼓舞你继续释放的东西，你可以看看
凡是让你停下释放的东西，你应该警惕
一旦停止释放，我就知道我错了，至少不在道路上
让你停止进步的东西，包装得再神圣也没有用
我大致就是这个观点
简简单单地实操就好
真相会展现在你面前的，不需要在此岸用语言修饰
只要你没体验到，转换无数种描述方式，它也不是你的
莱斯特的 the way 系列音频就是在反反复复地讲这个
完美的六步骤

黄晶 2020-09-17 17:14:17

不好意思，我刚开始接触释放法，请问一下，具体自由六步是什么？

茜 2020-09-17 17:19:43

1、 允许自己对波澜不惊或者是自由的渴望超过想要被认同、想要控制、想要安全妥当和想要分离的欲望。
2、 认定自己能够通过释放来获得自由、达到波澜不惊的状态、或实现目标。
3、 允许自己审视一下自己所有的感受，把它们归结为四大欲望：想要被认同、想要控制、想要安全妥当、以及想要分离，然后允许自己把它们放下。
4、 让释放成为自己的常规行为，一直保持对四大基本欲望的释放，不管是在人前还是人后。
5、 如果你真的在哪里卡住了，把想要控制或改变这种被卡住的局面的欲望释放掉。
6、 每次你释放完，就会变得更快乐、更轻松、更高效。如果你持续释放，就会越来越快乐、越来越轻松、越来越高效。

ICHI 2020-09-17 17:38:22

为何这里讲四大欲望

我 2020-09-17 17:48:48

丰盛之书版 六个步骤

1. 你想要进入内心的平静，让这种“想要”远远超出你想要认同、控制以及安全感的欲望。

2. 坚信你能通过运用释放法进入内心的平静。

3. 把你所有的感受都归为这三种欲望：想要被认同、想要控制和想要安全感。随时发现，随时释放。

4. 把做释放当成一种习惯。

5. 即使你遇到瓶颈，也要释放掉想要控制瓶颈的欲望。

6. 每次你做完释放都会更轻松愉悦，如果持续做释放，就会持续感到轻松愉悦。

风 2020-09-17 17:49:32

想要分离是海尔后来加上去的

我看原始的释放法视频，以及所有莱斯特的音频，说的都是三大欲望

莱斯特在 the way 里面说了

只有一件事情，你释放掉，就结束了

那就是 fear of dying

对死亡的恐惧

但是，**你要释放足够多的想要控制和想要被认同，才能让深处的 fear of dying 浮现**

我 2020-09-17 17:58:49

每次释放**想要控制**或者**想要认同**，特别是**想要安全**的欲望的时候，背后的恐惧就会浮现。因为这三大基本欲望就是**为了逃避恐惧而设的**，也就是说，三大基本欲望就是对恐惧的防备措施。释放了三大基本欲望，背后的恐惧就无处可藏，就会直接暴露出来

恐惧能量就像情绪能量一样释放，没有什么不同

风 2020-09-17 17:59:25

嗯

都是 survival programs

生存程序

莱斯特也这么说

我 2020-09-17 18:00:41

莱斯特怎么说的？没有去看，都是英文的[捂脸]

风 2020-09-17 18:00:41

fear of dying is just a feeling 对死亡的恐惧只是一种情绪

大致意思就是说，**让人释放足够多的想要控制和想要被认同，然后在它下面就是对死亡的恐惧**

这个恐惧只是一个感觉，就像其他的感觉一样

但是你想要逃避它的倾向非常强烈，以及有非常大的惯性

所以需要努力让它出来，并且让它离开

当它出来时，你就发现你并不会死，依然活着

这样你就能一次次地继续看着它

直到释放干净

所以莱斯特在 keeping it simple 里面这么说

他甚至只说了释放想要被认同和想要控制

因为你释放足够多，在它下面的想要生存就会自动被觉察到

因为导致你想要被认同和想要控制的原因，或者说驱动力，就是想要生存（对死亡的恐惧）

莱斯特基本没说过想要分离

我 2020-09-17 18:09:13

你对莱斯特的这些录音挺熟啊

风 2020-09-17 18:09:36

嗯，只要能找到的，都听了不下二十遍

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-17 18:09:34

@风?翻译份文字整理下阿

风 2020-09-17 18:09:55

也行，有空可以做做

我 2020-09-17 18:09:59

[捂脸]那还不多翻译翻译分享分享

AA 深莞惠置业顾问 陈？？(wxid_y35e3zj36bhv22) 2020-09-17 18:10:20

对啊，对翻译翻译

风 2020-09-17 18:10:19

莱斯特在 the way 里面给出了几个建议

他说，做到任意一个，你都可以自由

一个是 **get everything and anything by releasing only**

就是**仅仅通过释放得到一切**

他进一步解释说，这意味着你会不断释放

因为你时时刻刻都有想要的东西

另外一个就是 release the fear of dying directly

就是**“直接释放对死亡恐惧”**

the way 应该属于进阶课程

就是对释放法课程的毕业生讲的

这些人都释放的不错

我当时在国外留学听的

有几篇特别喜欢的音频

解决了我很多困惑

所以经常听，有些语句记得很牢

比如 **the way 系列**

因为早期音频讲释放很少

所以我听过几遍就没听了

但是后期音频围绕着释放法在讲

然后我看了 **92 年的释放法课程**，他们那个时候教释放法，和现在各个学生的教法都不一样

比较符合莱斯特在音频里面讲的路子

先找到释放的感觉，然后释放想要控制和想要被认同

然后等看得到想要生存（死亡的恐惧）时，释放它

我 2020-09-17 18:18:37

是莱斯特亲自教的吗？

风 2020-09-17 18:19:11

不是

是海尔和另外一个女的

不过那时候莱斯特还在世

海尔是 workshop leader

是莱斯特指定的释放法教师

我 2020-09-17 18:20:06

莱斯特还在世，都不敢作，他一走就都瞎搞呗！

风 2020-09-17 18:20:09

海尔后来自己成立了一个机构

释放法就加了很多东西

变得很复杂

其实一开始教的很简单

我 2020-09-17 18:20:53

是的，释放法本来就非常非常简单

我是严格按照丰盛之书去学习的

风 2020-09-17 18:22:55

丰盛之书还有一本 workbook

我看了下这本书，和莱斯特流程基本一致

但是加了很多自己的东西

后来我总结了一下几本书的教法

拉里是流程上比较符合莱斯特的丰盛课程

但是具体释放方法不符合

海尔的那本书是释放方法上用问句，较为符合，但是流程上不符合

两人把方法都搞复杂了

管子法是拉里发明的

原来的释放法是怎么教的呢

风 2020-09-17 18:29:45

可能你比较适合这种想象

我是怎么想都没用

我 2020-09-17 18:30:00

那莱斯特是怎么教的

风 2020-09-17 18:30:00

后来看了 92 年的释放法视频

当时直接拿出一张图

就是这个情绪表格

然后让别人想一个问题，注意当下的情绪

然后在表格中找到自己的情绪属于九种中的哪一种

然后稍微感觉一会儿

接着就是三问句

could you，would you ，when

这是一开始找感觉的方法
到了第五个视频里，就开始教“**更加深度的释放**”
也就是**释放想要控制**和**想要被认同**
这时候他就把后面两个问句抛弃了
首先还是注意当下的感受是什么
然后注意这个感受是来自想要控制还是想要被认同
如果是想要控制
就问：**你能允许自己对这个想要控制更加觉察吗？**
接着就问：**你能放下它吗？**
然后，**再看看，还有剩下的想要控制吗？**
然后再“be more aware of it”，就是更加觉察
然后是“could you let go of it”
他解释这个释放欲望的方法之所以省略掉后面的问句，是因为你只要能够 identify（认出）这个欲望是什么，它就会浮现到表面
你自然就会有一个 tendency（倾向）去直接放手
而不需要像释放情绪那样，问“愿不愿意”和“什么时候”
再后面几个问题就是不断重复这个过程了
一般来说，一开始释放碰到想要生存
要释放足够多的想要被认同和想要控制
潜藏在它们底下的想要生存（对死亡的恐惧）才会冒头
觉察到，才能释放掉
所以我现在用的方法就是这个
不过我还在释放想要被认同和想要控制的阶段
还没怎么看到底下的对死亡的恐惧
总结一下就是，所有**感觉（情绪）都是三大欲望，来一个释放一个**
莱斯特在 the way 里面说
必须要想要自由超过想要有形世界
他进一步解释，一般人无法理解有形世界是什么意思，所以他改成“必须要想要自由超过想要控制和被认同”
然后，要下一个决定
这个就是他在解释六步骤的前两步
没有这个 decision，你就一定会后退
你决心达到某个地方，就会达到某个地方
就比如你决定实现一个目标，当目标实现时你就会停下来
如果把自由当目标，在得到自由之前你都不会停下来
大概这个意思
我说的可能有点乱
其实就是**注意情绪是什么，然后认出背后的欲望是什么**
强烈建议看莱斯特的 the way， the right path 这两个音频
帮助非常大
非常鼓舞人
谢谢分享

我 2020-09-17 18:48:10

这样一对比我发现插管子的方法非常好，非常有助于让人真正体验到释放的具体过程，并且这个过程其实就是跟插管子一样的，情绪感受能量直接离开

并且是主动让情绪**能量离开**，更加突出来了主动性

风 2020-09-17 18:48:44

可能分人

有一部分人是视觉型

一部分人是听觉型

我遇到过一些学释放法的人

有些人就对管子法特有感觉

对问句感觉不大

有些人对问句有感觉，对管子法感觉不大

不过，**只要会释放了，两种其实都无所谓**

我 2020-09-17 18:50:51

问句让我体会到的释放过程其实跟插管子一样的

插管子其实更加生动形象

风 2020-09-17 18:51:22

让我第一次体验到释放的是丰盛之书里面的那句“解压”

我那时候是怎么体验到的呢

就是在胸腹感觉到情绪

然后感觉到它自然想离开

我只要不压住它，它就自己出去了

然后再用问句法，感觉就很好了

所以我算是得到了两本书的帮助

都有点用

很多新人找感觉这关难过

我有个朋友，释放好几年了，还没找到释放的感觉

问句，管子都试过

就是找不到

所以这个事也挺难讲

找感觉这个，我也不知道该怎么和别人说清楚

我 2020-09-17 18:59:30

插管子要注意的地方是，感受完**全受自己的意识控制**，因为感受本来就是意识层次的东西。只要想象感受能量往外排出，就会排出，这是可以直接去验证的

如果不相信这一点，或者非常抗拒这一点，就会觉得插管子没用起不到效果

问句呢，是不断问自己的时候，自己决定让感受离开。也是这个离开的意识，直接让感受离开排出体外。原理是相同的

这里面还有一个特别容易混淆的地方，就是会发现自己看着感受，什么都不做，感受也会自动释放一些。这种**被动释放**，跟释放法的主动释放是完全不同的。

风 2020-09-17 19:02:15

嗯，就是决定
我觉得丰盛之书有一个好处
它强调了“**感觉中心**”
我发现有些从海尔那本书开始的人，不知道什么叫释放的感觉
有些把“变得淡了一些”这种压抑看成是释放

“There are many aids to doing it. In the little booklet, The Eternal Verities, there are ways and aids like: ″Get to the place where no one and no thing can disturb you.″ When someone disturbs you and you don't know why, the thought is subconscious. Bring up the thought. By constant trying you will develop the habit of actually getting it up; you'll see that there's a limiting thought, an ego or selfish motivation behind it and you'll drop it.
有很多方法可以做到。《永恒的真理》这本小册子里就介绍了一些方法，比如“到一个没有任何人或事可以打扰你的地方。”当有人打扰你而你不知为何时，这念头就是个潜意识念头。把这念头拽出来。通过持续的练习，你会发展出挖出潜意识念头的习惯，会发现在一个有限的念头背后是小我在驱动，那样你就会释放它。

Q: Is just seeing the subconscious thought or motivation enough?
问：只是看到潜意识念头或动机就够了？

Lester: Just looking at it is not enough. You must consciously drop the thought or consciously will out the tendency or motivation. I'm assuming you'll want to let go of these thoughts because they're all limiting and negative.
答：不够，你还要有意识地释放它或者有意识地消除与之相关的习性或癖好才行。我是假设你想要释放这些念头，因为他们都是有限且负面的。”

这是终极自由之路里面的一段
莱斯特说的和群主说的一样
只是看到是不够的
你需要“有意识”释放

我 2020-09-17 19:10:07

我曾经想要说以后到群里回答问题都不再用自己的话，都引用莱斯特的话。但是书看的太少做不到。我发现你可以

风 2020-09-17 19:20:15

以前太喜欢研究理论了，导致释放了几年反反复复
现在什么都不看了，就复习六步骤
最多有时候听听少数几个音频
释放是很简单的事，有问题在六步骤中都能得到解决
大家在一起互相鼓励一下，交流一下经验
然后不要停下释放

群友 2020-09-17 20:36:46
预订中英文双语同版**《美丽人生： 如何玩好人生这场游戏》**，是践行版的释放法
我 2020-09-17 20:38:34
就冲这本书的标题，跟莱斯特就不是一个道上的啊
风 2020-09-17 20:39:47
To play with this world, to try to make it a good world, as is generally done in metaphysical teachings, is fruitless as far as Realization is concerned.
形而上学中所教导的“**跟这世界玩游戏，让这世界成为更好的世界**”，对开悟而言是无益的。
终极自由之路
的确不是一条道上的
我 2020-09-17 20:42:48
@Joy《美丽人生》 这本书可能写的很好，但是不要与释放法扯上关系，并不是说学习释放法的人，别的书就不能看，可以看，只是说**看完别跟释放法搞混就行**

风 2020-09-17 21:01:14
以前学过原始佛法、唯识、禅宗、道教……很多理论，现在都不说了
混杂方法没有意义
像以前学的**马哈希禅法**、**孙伦禅法**、**葛印卡禅法**都是很好的方法
但是释放法最简单直接
而且觉者的方法往往非常完整
它并不需要像世间学术那样，需要来自“他山之石”的补充
我 2020-09-17 21:06:38
@风 是的，释放法是完整的方法，专一就好，一通百通
释放法的真正目标是**获得真正的自由**，如果目标只是**定在怎么在世间活的更加好，那么有很多欲望就无法真正释放掉**。
风 2020-09-17 21:13:41
他这个应该属于没体验到释放的感觉
因为我看他说“从脚底排出”
释放有这种情况吗
我 2020-09-17 21:14:24
可能是自己乱改的方法

木(jerry_write) 2020-09-17 21:19:25
@风?你今天讲的 可不可以回头文字总结下

风 2020-09-17 21:20:02

基本都是复述莱斯特音频里的话
我回头翻译一下 the way 系列，做个文本吧
直接听这个最好，莱斯特讲的非常清楚

我 2020-09-17 21:23:29

@风 你看到英文比较多，有看到关于莱斯特死于癌症的信息吗？这个信息我几年前就听过以前指导过我的一位道友说过，但是我深深的怀疑。

风 2020-09-17 21:24:20

我没看到过
我也不关注这个
因为佛陀就是死于毒蘑菇
而且长年伴随背痛
《终极自由之路》里面也说过这一点

a higher state to have a sick body and not identify with it. And that's why certain Masters do that. They will go through life with a weak or sick body, all the time maintaining their peace and equanimity. And they welcome it because it is an opportunity to be constantly reminded that they are not the body.

拥有一副病体，但却不认同它，是更高的境界。这就是一些大师们所做的。他们以一副病体经历生活，却时刻保持着静定。他们欢迎疾病，因为疾病创造了机会，时刻提醒着他们不是这具身体

The discipline of having an imperfect body and not allowing it to bother you is a very high spiritual discipline. Many fully realized masters go through life with a sick body, setting an example of non-emphasis on the body, because the body is a cage of limitation. We are not in the body but the body is in us. Our greatest limitation is, "I am this body." Not only is the body a limitation but also associated with it are hundreds of other limitations. So, although at first I corrected body imperfections instantly, I now prefer not to correct the body, but to have it touch me not, not even in the slightest, regardless of what is happening to it. This is something I started three or four years ago.

拥有不完美身体，并禁止它烦扰你，这是条高度灵性的纪律。许多完全开悟的大师就是很好的榜样，因为他们就是抱着一副病体过完一生的，身体就是限制的牢笼。不是我们在身体的里面，而是身体在我们的里面。我们最大的限制就是：**“我是这具身体。”不仅身体是个限制，与其相关的还衍生出了数以百计的其它限制。**所以，尽管一开始我在

瞬间纠正了身体的不完美，现在我更倾向于不去纠正身体，而是让它不影响我，不管它出现何种状况。我从三四年前就开始这么做了。

这是莱斯特在**《终极自由之路》**里面说的
所以即便他癌症，也证明不了什么
他已经倾向于不纠正身体了
而是说“我不是这具身体”

我 2020-09-17 21:28:39
其实这个问题是要说清楚的，如果真的是癌症，那么也是要辩论一下的。因为初学者听到这个消息，对释放法的信心会严重动摇

风 2020-09-17 21:29:15
那就看终极自由之路那一章
那一章说有三个阶段
第一个阶段是“不能”
然后改变你的不能够，使之成为能
最后，一旦你能，那就不要去选择完美身体
我也没看到过这个消息
我只是在一次音频里听莱斯特说“有些人说我服用了一些维他命，那又怎么样呢？关键问题是，我是不是必须（do I have to)”
大师选择抱着病体度过一生，本身就是保持高度灵性的纪律
完美身体仅仅是第二个阶段
最高的阶段是**选择不去成为这具身体**
莱斯特说的很清楚
“如果你不能，那就去做”
“如果你能，那就让它保持病体，不去认同它”
这是关乎水平的问题
你不能把“不能”（I can’t）保持在你的心智中
这就是为什么“不能”反而要去做到
改变你的不能，使之成为能
把所有“不可能”都释放掉
但是当你可以做到之后，你可以自由选择之后，你就可以选择不去纠正身体了
而且本来就没有所谓的完美身体

我 2020-09-17 21:40:27
身体只是成了一个工具

风 2020-09-17 21:41:33
莱斯特不是在视频里面说了吗
“if you really like the body that much，you stay eighteen all your life”
如果你真的这么喜欢你的身体，你一生保持 18 岁

后面还有一句，maybe 16， I don’t know
也许 16 岁
然后他的女学生接了一句，25
一开始想要物质上的丰盛可能也是有帮助
早期的丰盛课程也是这么设置的
比较看重“目标”和“gain”（收获）
我个人看来，这应该对应六步骤的第一步和第六步
大概是积攒释放的动力
一开始不是所有人都知道自由是什么
我们在各种领域追求幸福
就是说，如果你特别想要实现目标，就不会在目标实现之前停下来
莱斯特强调，you have to be the winner
这也是一个音频里的
你必须成为赢家
否则那个挫败感就会被压抑进去，伴随你的一生
他强调，释放目标，要释放到物质掉到你面前
不是释放到差不多就停
大部分人获得不了物质，是因为释放到“感觉还不错”就停了
同时沉溺在这个较舒适的感受里，拒绝去看下面压抑着的更多的负面情绪

我 2020-09-17 22:15:30

我仅有的几次很确定的实现物质不是通过释放，是没有释放，直接交托实现的，彻底通过释放反而没有经验

风 2020-09-17 22:15:59

我也很少有彻底释放
但我后来发现，我在逃避这个
因为我之前也是认为“**太想要释放目标反而实现不了**”
但是这个和莱斯特一再强调的说法冲突
莱斯特强调的是，设定目标，一定要做到
所以我尝试了一次
下了一个决定，一直释放到目标达成
这时候我才发现，以前一直有一个限制性观念
就是觉得我无法控制目标的实现

我 2020-09-17 22:17:39

达成了吗 这种只要达成了一次就解脱了所有

风 2020-09-17 22:18:07

那个达成了，但是也没有都自由[憨笑]
不过我对目标没有抗拒了
以前我对目标是有些抗拒的

我 2020-09-17 22:18:45

我也针对目标彻底释放过，虽然还没达成目标，但是挖出来的东西让我震惊。里面出来了很多我平时生活中无意识的习惯性小信念，但是却阻挡住了我对实现目标的渴望

风 2020-09-17 22:18:48

现在我会设定一些较小的目标
这些比较容易实现
丰盛课程就教学生由小到大设定目标
因为这让人有一种获得感
它会获得更多的动力去释放
慢慢释放的动力越来越大
也就对自由越来越渴望

我 2020-09-17 22:20:47

我有一种交托很灵，就是我想要吃什么，想象一下，然后交托，我奶奶就会最快当天下午或者第二天早上煮给我吃。

然后我发现不是我很灵，是我奶奶很灵....

风 2020-09-17 22:21:11

按照莱斯特的说法，我们都在追求同一种东西
在所有东西里面寻找的都是“**没有任何悲伤的幸福**”
所以最后会逐渐认识到“所有快乐都来自内在”
自由也就成了唯一目标了
一开始的时候释放物质目标
释放到感觉很好，就停在那里，满以为事情会实现
后来才发现，底下还有很多呢
那时候还尝试了**终极自由之路**里面的集中在正面念头上的方法
都不奏效

我 2020-09-17 22:34:58

其实我也尝试过这些，也不奏效。但是我因为这些不奏效的经验，在释放另外一件自己觉得明显做不到的事情的时候，只是随意想一下交出去就没去管了，也没有去深入释放。结果成了

也就是这件事情我是真的没有去想了，因为我觉得自己做不到，所以就放弃了

结果反而就是这件事情成了
几次的经验都是这样
在我最觉得做不到的时候，我才真正的放下

这就说明，我在具体针对目标去释放的时候，我没有真正彻底放下，所以无法实现，因为自己还是在抓着，没有真正放手

风 2020-09-17 22:38:00

是这样
我以前也有相同体验
不过现在我有一些不同的看法
尤其是听了 the way 和 winner 那个音频之后
我觉得是因为我自己对目标有抗拒
后来我挖出了一个观念
原来我一直认为如果我没了“想要”，我就无法拥有事物
这个观念随着感受被释放掉之后，我对目标的感觉好很多了

而且还抗拒目标
觉得这是想要控制
你有没有这个观念
我觉得挺有意思的

我 2020-09-17 22:43:25

有的，经常这样
目标实现不了，肯定是有原因的。这些类似的观念就占了很大一部分

风 2020-09-17 22:44:20

我早期受了一些台湾老师的影响
加上自己的一些释放体验
以及目标失败的挫败感
总结“因为我想要控制，所以实现不了”
最后总是觉得“想要目标实现就是想要控制”

我 2020-09-17 22:46:43

我释放到最后总是会怀疑目标真的能实现吗？然后去觉察的话背后又是一堆负面信念

风 2020-09-17 22:47:02

嗯，怀疑也是有
所以我觉得丰盛课程里面的设置还是合理的
先从一些小事开始积累
一些你更容易相信的事

2020-09-18 风对释放法进阶课程 the way 1 的翻译并解读

风 2020-09-18 01:42:59

听写了两个小时，手有点酸
终于把第一篇 the way 听写下来了
明天再翻译

跳跃的火苗 2020-09-18 07:03:55

想问个问题 莱斯特有没有利用超能力拯救过群体灾难
或者他不管别人的业力？

我 2020-09-18 07:06:52

释放法就是快速释放业力的方法
他说他本来不准备教释放法，是看了一百万年未来后觉得有必要，才回来把释放法传出去。

风 2020-09-18 08:40:10

地球是个课堂
灾难是课题
老师可以教你，但是一般不会帮你做题
我翻译好了一篇
是听译的，可能稍有瑕疵
不过我尽力去核实了几遍
尽量不破坏原意

值得一提的是，the way 是进阶课程，这里面所有学生都是已经释放的不错的。所有人都体验过"**仅仅通过释放得到事情**"。所以还是得先学会基础释放，再看这个，才有收益。

我 2020-09-18 10:42:21

有资料太好了，很多东西要不断去实践才会明悟，但是资料一说，立即懂了

风 2020-09-18 10:44:50

我试着持续把 the way 的六部分都听译出来

先歇一歇，搞这个有点累

the way 里面介绍的六步骤

比如说第一步

原始版本是"**想要自由超过想要这个世界**"

"you gotta want freedom more than you want the world"

你必须想要自由超过想要这个世界

接着莱斯特看到这句话很多人理解不了，对很多人来说没有意义

所以改成了"你必须想要自由超过想要被控制和认同"

注意这里面没有"生存"

所以所有版本都多少误解了一些莱斯特的意思

为了直接面对死亡的恐惧，你必须想要自由超过想要世界（被认同和安全）

莱斯特说，被认同和控制=世界

approval control equates to the world

Let me change that around, but that's the way it was originally, but seen it be meaningless to people so we changed it to you must want freedom more than you want approval or control while approval control equates to the world.

原句是这样的

"对，那是第一步，而且是方法的第一步，不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成'**你必须想要自由超过想要被认同和控制**'，因为被认同和控制等同于这个世界。"

他后面是口语

approval ，control equates to the world

这个很清楚，不存在歧义

我第一次看到拉里的六步骤，就是在被认同、控制的基础上加上了安全

海尔发挥更大，加了个想要分离

所以后来变得乱七八糟，甚至看到了五大欲望的说法

但是莱斯特确实只说过三大"想要"

并且第一步不包含"生存"

你可以去听音频

那是一个录音

approval or control
这在释放法里面是个高频词汇
approval，被认同
control，控制
内容很好
大部分音频我也不看
但是 **the way 系列**，和 **the right path** 这两部我经常看
非常鼓舞人，而且澄清疑惑，把人引导到简单直接的道路上

群友问： 可不可以就归于恐惧？所以我认为干脆直接释放恐惧？

风 2020-09-18 11:13:43
嗯，他在另一个音频里面说的，all feelings are survival programs
所有感受都是生存程序
你看这个 the way 也行
他里面也讲了，被认同和控制是这个对死亡的恐惧发展出来的
但是在没有释放足够多的 approval 和 control 之前，你很难直接面对它

ZOEY 2020-09-18 11:18:07
释放中，多次与“没有价值，害怕无法存在”相遇，害怕自己不存在，应该就是对死亡的恐惧吧？

风 2020-09-18 11:19:12
我个人觉得这个还是想要控制和想要被认同
因为对死亡的恐惧确实在很底部
一开始释放并不会遇到它
the right path 里面有一句话我印象深刻
他说，按照六步骤，你已经自由了
然后学生说我照着六步骤释放 blabla
莱斯特说，六步骤里面没有"停止"
there is no stop in the six step

我 2020-09-18 11:22:29
没什么停止？

风 2020-09-18 11:22:46
就是没有“停止释放”
而是持续释放

慧轩 2020-09-18 11:23:28
@风?会自杀的人，当时对死亡是没有恐惧的吧，那个恐惧是不是被压抑住了

风 2020-09-18 11:23:55
它在很深处，上面覆盖着很多想要控制和想要被认同。这一段，我翻译的 the way 刚好有解答。

“现在同样也需要把自己抛入对活着的恐惧中，它和对死亡的恐惧是一体两面。因为我们有一大批人想要通过去死来摆脱所有事情。所以**想要活着、想要去死、对死亡的恐惧、对活着的恐惧**，这四个东西可以被放在一起考虑，也许你可以把它们写下来，这会使你们每一个人发生令人震惊的改变。”

就是这一段
想要死亡，和对死亡的恐惧，这是一体两面
想要去死正是出于对死亡的恐惧

所以很多人误解释放之后还要行动，这是错误的
释放之后，如果你想要抬起手臂，手臂会漂起来
莱斯特举的例子很极端
但是说明了释放的运转模式

慧轩 2020-09-18 11:27:56

@风?我以前有想要自杀的念头时没感觉有恐惧，现在觉得生活艰难，会想最坏就是死呗，但是会害怕，觉得还不能死
感受在潜意识里，不代表它不在运作
潜意识仅仅是你此刻回避去看的部分
feelings motivates the thinking
感受驱动思考
潜意识感受驱动潜意识地思考
你没有看到对死亡的恐惧，是因为它太深
而不是因为没有

熊伟 2020-09-18 11:31:04

想象跳悬崖也可以

风 2020-09-18 11:31:47

这是终极自由之路的早期教导吧
那个我也试过

慧轩 2020-09-18 11:32:03

@风?我平时很开朗，好像什么都没有都可以，可是通过释放我觉得我把人类需求的欲望都压抑了，就好像没有了，得不到的就不要，就不想

风 2020-09-18 11:32:40

是的，你这个情绪状态，释放法情绪表格里面有描述
这个叫 apathy
没用、冷漠、算了吧……
我们文化里面很喜欢把这种无奈和平静等同
其实一个是最低，一个是最高

慧轩 2020-09-18 11:34:34

这个波澜不惊，不太明白，明明囊括了那么多情绪，是把那些情绪都压抑了吗

熊伟 2020-09-18 11:34:46

其实有些人认为释放法 是见多了 对什么都不关心了
认为是一种波澜不惊

风 2020-09-18 11:35:09

这样吧
你把真我想象成一个无限的东西
你不断往里面塞东西
塞到动不了，就是 apathy(冷漠)
把里面东西都扔掉，恢复无限的本性，就波澜不惊了
但是这个理解不了也没什么
随着释放，你是可以理解的
接纳绝对不是说"就这样吧"
不是这样的情绪状态
你看下面的描述词
幸福、爱、丰盛、奇迹

慧轩 2020-09-18 11:37:46

就是海平面的平静吗

风 2020-09-18 11:38:17

关于平静的描述词，是无限空间、自由、完整
所以如果你误解平静这个词
可以问自己，我感到自由吗，无限吗，完整吗
如果你感到自己重重受限，那么很明显不在 peace 这个情绪状态里
这是一般人早期经常会认错的两个情绪
把冷漠当平静

慧轩 2020-09-18 11:40:48

我感觉被生活束缚住了，空间鸟笼那么大，我现在就想能够离开鸟笼就可，而不是想要外面无限的自由空间

风 2020-09-18 11:41:09

是啊，这种动弹不得的感觉，就是 apathy
莱斯特在视频里面从另外一个角度说过这个情绪表格
他说，selfless 和 selfish
无私和自私
就是自我感的消退
在无畏的状态中，这是一个中点
50%的无私，50%的自私
无私往上，自我就削弱，这就是正面情绪
无私往下降，自我增强，这就是负面情绪
所以从 courage 开始，cap 是正面情绪

agflap 是负面情绪

繁星 2020-09-18 11:44:52

其实我一直想说的是 我一点都不恐惧死亡 因为我是空性，根本不会死 我恐惧的是
疼痛以及不开悟的话，死了以后还要再轮回转世做人受苦[白眼] 死有啥可怕，疼痛最可怕

风 2020-09-18 11:46:51

按莱斯特的说法，**身体痛苦本身就是对死亡的恐惧的表达**
Lester on pain 那篇音频中提到过
所以你是没有看到对死亡的恐惧，它藏在深处
而不是不恐惧死亡
对死亡的恐惧，是你所有感受的组成部分

我 2020-09-18 11:47:29

@风?我把这个翻译发到公众号上面去可以吗 公众号还有 3000 位小伙伴都可以看看

风 2020-09-18 11:47:49

可以啊，发来就是分享的

繁星 2020-09-18 11:48:50

@风?[晕]这深层次的东西，可真是理解不了呢 奇迹课程里说的是所有恐惧都是对上主的恐惧 那好吧 老实操练吧

风 2020-09-18 11:49:59

现在体会不到对死亡的恐惧是正常的，我平时也体会不到。不过大部分人都能体会到想要控制和想要被认同
所以先释放这两个
释放的足够多，自然就能看到底端的对死亡的恐惧

赵家曼 2020-09-18 11:58:37

今天看到了莱斯特去世的日子，**1994 年 1 月 18 日中午 12 点**，他主动选择离开的

风 2020-09-18 12:01:05

我也记得差不多是这个时间[憨笑]

慧轩 2020-09-18 12:08:45

我们怎么感应到莱斯特在加持我们啊

风 2020-09-18 12:10:19

接受度不够，是感觉不到的
这个在 the way 第三还是第几部分的地方说过
现在还不用考虑这个问题
因为你现在还防备着这个世界

慧轩 2020-09-18 12:11:54

是，怀疑世界，埋怨世界，指责世界

为何要生而为人，如此辛苦

风 2020-09-18 12:14:35

其实前面你基本不需要帮助

只有到释放对死亡的恐惧的时候，你才真正需要大师的帮助

这应该是 the way 第二部分说的

会有非常强烈地、难受的、黑暗的感受浮现出来

这时候会有大师帮助你

我 2020-09-18 12:16:02

是的，释放到死亡恐惧的时候，反正我短兵相接了好多次，很少有顺畅的释放掉的，一般都是半路就折戟

需要帮助好一点，特别是之前没有任何的文字说明恐惧怎么释放。

风 2020-09-18 12:17:27

那下次你可以不要退缩，当想要退缩时，可以呼唤一下莱斯特试试[憨笑]

我 2020-09-18 12:18:09

很难，因为我释放的是怕鬼的死亡恐惧

呼唤莱斯特的话，我试试[捂脸]

每次我释放死亡恐惧失败的时候，我就回头想想，自己还活着，说明当时的死亡恐惧是假的，不用怕

但是当时完全不受控制，对恐惧败北

风 2020-09-18 12:18:12

我目前还没遇到过，可能我比较喜欢靠自力，不喜欢依赖他力。

也可能目前遇到对死亡的恐惧还很少

我基本还是在处理想要控制和想要被认同

以前我奇怪，为什么莱斯特不留下任何释放法教学视频

搞的现在各家争论

后来我听了一个音频

知道莱斯特早期的时候就是小范围教学，每次他带领他们的时候，他们就进步，他离开他们的时候，他们就退步

那些人把释放看作是“莱斯特做到的”

把力量归结为外在

所以莱斯特就再也不亲自引导释放了

都交给指导员

这就是为了让你明白所有事情都是自己做到的

不是有一个大师帮你做到，而是你就是大师

你要先体验释放是什么感觉

在最后的最后，释放法机构有一些成员开始反对莱斯特

于是莱斯特就把这个机构 let go 了

我 2020-09-18 12:25:30

莱斯特这样去设置教学非常好。**当老师是要把学生教会自立，而不是让学生越来越离依赖自己**

风 2020-09-18 12:26:20

嗯，所以释放法本身是相当自立的方法
这里面有一个重要观点就是**负起全责**
当你把原因归结在外的时候，你就在推卸责任
不管好的还是坏的
take full responsibility
外面什么都没有，全是自己的一堆想法和感觉
视频里说，**阻止你获得自由的唯一原因就是不想要自由**
唯一原因
没有外在的东西阻止你
这也是第一步的重要性
只要做到六步骤的第一步，就没有东西可以阻碍你
我还没见到过灵异事件[憨笑]
我不是不信，我是没见过

the way 系列就是围绕这两个指导
一个是“get everything by releasing only”
就是仅仅通过释放得到你想要的一切
另一个是“release the fear of dying directly”
直接释放对死亡的恐惧
莱斯特说他更喜欢前一个

群友 2020-09-18 15:29:03
@风? 释放法中心的有些人反对莱斯特?可以说说哪里听到的?谢谢
风 2020-09-18 15:30:12
拉里的一个学生在讨论莱斯特先生时说的
油管上有一个 release technique 的订阅号
我就是在那儿看到的视频
就说，有些人反对和抵触他

群友 2020-09-18 15:33:34
Separation 分离是莱斯特亲口说的，我做过笔记，不是别人加的
风 2020-09-18 15:34:08
不是
他的确讨论过分离
但是在他建立起释放法课程体系之后
他就没有使用这些概念
早期教导中的很多东西，他在教学中都逐渐剔除了，过渡到一个简单直接的道路中，目的是为了给人完整的地图
海尔直接将分离加入了自由六步骤中，这和莱斯特亲口讲的六步骤是不一致的
属于自己的添加

群友 2020-09-18 15:50:14

莱斯特的录音我听的有标注的是 64-73 年的 73 年后好像没看到他再讲什么？ 有人听过吗？

风 2020-09-18 15:50:49

我今天翻译的那个 the way，就是 89 年的
应该是 **1989 年 6 月 5 日**
他还提到了“昨天”发生在北京的那场事件
这段闲聊我翻译时略过去了
有政治问题

2020-09-19 风介绍什么是真正的释放：覆盖上上面的感觉清晰离开，然后下面有一阵愉悦涌上。如果没有，那就没有释放

风 2020-09-19 08:08:49

其实，莱斯特自己也提到过有人在抗拒他

“My coming back into the world had made me see things differently. When I originally talked to groups I never saw any opposition. It was God talking to God. But now, I see much opposition coming at me from people. I never saw it originally. Now, I see it as my imposing when they are opposing what I’m telling them. I feel I have no right to impose. Now I can present what I have to say in black and white and they can read it or not, as they choose. I no longer feel the need to go out anymore.

这趟的重返人间让我对事情的看法产生了改变，起初我在对人群讲话时我从没见过有任何的抗拒，那是神与神之间的对话(God talking to God)。可是现在，我看到不少从人群中对我而来的抗拒，这是我始料未及的。现在，当他们在抗拒我所告诉他们的时候，我视为是**我在对他们进行强迫灌输**；我觉得我并没有权利去强制别人。现在我可以用白纸黑字的方式来呈现我应该要说的，而他们可以依他们自己的选择决定看获不看，我不再觉得我有出去的必要了。”

这是《莱斯特自传》

To sum up, my overall wish is for everyone the rest of me! to fully know what I know so that all misery and unhappiness is at an end.

总而言之，**我整体的愿望是让每个人--其余的我！完全的知道我所知道的**，因而让所有的苦难和不幸从此成为绝响。

爱，莱斯特写于 1972 年

听莱斯特的也够了

不过我目前没有找到莱斯特教释放法的音频

只是有教进阶的

释放法机构成立后，莱斯特就不亲自教释放法，只是不定期和圣多纳毕业生讲话

音频就是那些谈话的录制

当时的指导员是海尔

we want the dream illusion of the world

because you spend all time working on it

我们想要这个世界的幻梦，因为你在那上面花了谁有时间。如果我们想要香蕉，我们不会得到苹果

giving 99% of time to x and 1% time to y, you are going to achieve x

you give most of the time to what, that's what you have

给出 99%的时间在 x 上，1%的时间在 y 上，你会到达 x

给出最多时间在什么上面，你就会拥有什么

在欲望之上行动是效率很低的

看到欲望，把它拉出来，释放掉

油管上的莱斯特演讲……中间 sedona method 那个词被消音了，p 上了 release technique……

我听过两个版本的

sedona method 那个版本是顺畅的，是原音

因为莱斯特确实把那个方法叫 sedona method

拉里的 release technique 那个版本，把这个词消音，补配了 release technique

油管上的确有很多吐槽的

说现在的释放法机构已经变成了 money maker

莱斯特本人把这个方法叫 sedona method

也就是圣多纳方法

但是莱斯特经常说 release 这个词

海尔是莱斯特指定的释放法指导员

莱斯特去世后，把所有视频和音频的版权给了海尔

释放法机构交给海尔运作

所以海尔继承了 sedona method 这个名字

但是过了几年，他自己成立了一个机构

原机构就解散了

那三个问句的用法，我觉得应该不是有事没事就念叨

以前我看过一个方法叫**「零极限」**

零极限的意思就是 把“我爱你 谢谢你 原谅我”这几句话来回念叨

释放法不是这个意思

问句是引导人注意感受，决定放手
核心在体验释放上
释放这件事，只要真的体验过，就不太可能和任何其他的体验混淆
因为它的直接有效，和其他的体验都不一样
这不是概念性的
只要你诚实面对自己，它是很直观的
你想要自由超过想要世界
我还没有做到，但是越来越想要自由了

夏姗 2020-09-19 10:35:10
小伙伴们我是新手 在问三问句的时候，我经常在头脑里印出能，这会是头脑给的假回答吗？这么多能不知道是不是真的能。有时我会反复问自己是能，或者不能看哪个有感觉就以哪个为准，这算是头脑的思考吗？
风 2020-09-19 10:36:03
不要纠结于这个
放松，集中注意力在当下的感受上
用直觉回答

随乐 2020-09-19 10:46:58
@风?我就是只想自由大于世界的一切，并且很渴望自由，但释放了一年多效果不太明显
风 2020-09-19 10:47:19
你看了 the way 吗？
那里面有讲到这个问题
我昨天把它听译出来了
群主应该发在公众号里了

“对，那是第一步，而且是方法的第一步，不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”，因为被认同和控制等同于这个世界。但我认为更好的是用“你必须想要自由超过想要世界”，如果你做到了 ，你的行为接下来就会是：调转你朝着世界的方向，专注回你（you）自身，做那些从世界出离需要做的事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。”

如果你做到了 ，你的行为接下来就会是：调转你朝着世界的方向，专注回你（you）自身，做那些从世界出离需要做的事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。

所以，有时候我们认为自己做到了，很可能其实没有
觉得卡住就释放**想要改变卡住的感受**
释放掉了之后，底下的就会浮现出来

这个还是挺有意思的，我翻译方过程中，自己也温习了一遍。昨天释放了两个小目标，都成功了

首先，**你是否有过释放的体验**

我有很多朋友释放了一年都没体验过什么叫释放

所以这个也比较关键

当你知道什么是释放之后，面临的就是释放经常卡住的问题

这是两个不同的问题

释放是很清晰、直观的感觉

情绪能量穿过身体，伴随着心理上的愉悦、放松

随乐 2020-09-19 10:57:59

@风?释放的体验不太明显，但我身体那里不舒服，我只要静静的全身心关注就效果很明显的

风 2020-09-19 10:59:19

我猜想你这个可能不是释放

所以我觉得这可以分成两个问题

先解决第一个，后面的就好说了

如果你对“释放”这件事的体验是模糊的，你就不太可能理解“持续释放”是怎么回事

甚至把不释放也当成释放

那么在你停止释放的时候，你也以为自己在释放

这就实践不了「六步骤」

可以把它说得非常实操

随乐 2020-09-19 11:01:47

@风?我释放“我有想要安全妥当的欲望吗？回答，有”，体验一会就哭了，打哈切，乌云密布的没有移动过，这算释放吗

风 2020-09-19 11:02:15

胸口的闷堵通畅了吗

有没有一种更加愉悦的感受涌上

随乐 2020-09-19 11:02:38

@风?没有愉悦过，不过不像以前那样闷闷不乐了

@风?没有愉悦的感觉

风 2020-09-19 11:03:02

这个感觉，是你覆盖上上面的感觉清晰离开

然后下面有一阵愉悦涌上

这是一次释放

如果没有，那可能只是大脑的想象

随乐 2020-09-19 11:03:45

@风?我就一次愉悦的感觉也没有过

风 2020-09-19 11:03:50

嗯

那你发现问题所在了

你必须先学会释放
才可能谈「持续释放」的问题
真正的释放是，每一次都会变得更加愉悦

随乐 2020-09-19 11:04:37
@风?我这释放的不对吗

风 2020-09-19 11:04:50
以我个人的体验来说，应该不对
因为释放这件事，只要你体验过一次，就不会混淆

随乐 2020-09-19 11:05:27
@风?可能不对，应该怎么做呢

风 2020-09-19 11:05:58
释放法不复杂，就是 let up and let go
但是很多人在实际操作中没有体验过释放
他们把头脑的某种想象当作释放了
让「感受」浮现，让「感受」离开
你是怎么释放的？或者说你使用的是什么方法？
释放时尽量不要修改方法
那只会削弱方法的威力
不要混搭，不要修改
这样试试看
能不能找到感觉

随乐 2020-09-19 11:08:38
@风?按照丰盛之书的方法吗
我也基本是丰盛之书的方法

风 2020-09-19 11:08:54
我用的是 92 年的那个释放法课程
比较原始一些

随乐 2020-09-19 11:09:35
你发一下 92 年的那个课程

风 2020-09-19 11:09:55
油管上，是英文的视频
我说一下我的个人体会吧
释放是个很清晰的感觉
当你释放一次，你会发现这个体验和压抑、逃避明显不一样
所以你不会混淆它们
再之后，你就知道释放是什么意思了
要不你现在就试试

感受一下，你现在的感受是什么

随乐 2020-09-19 11:15:02
我体验了几十年的压抑了，就闷闷不乐的感觉 现在还是有喉咙堵的感觉，不是很轻松的。

风 2020-09-19 11:15:20

一种压抑感？
闷闷不乐的感觉
随乐 2020-09-19 11:15:32
是的
风 2020-09-19 11:15:35
你能清晰感觉到它吗？
随乐 2020-09-19 11:15:43
能
风 2020-09-19 11:16:02
好，感觉一会儿
直接感觉一会儿
随乐 2020-09-19 11:16:33
比起一年稍轻一点 好的，现在就在感觉
风 2020-09-19 11:16:48
先直接感觉一会儿
然后问：你能放它离开吗？
随乐 2020-09-19 11:17:40
我能放它离开吗？能
风 2020-09-19 11:17:55
三问句你应该知道
随乐 2020-09-19 11:18:11
知道，也用
风 2020-09-19 11:18:32
你现在再看看你的感觉，它还在那儿吗？
随乐 2020-09-19 11:18:59
我能放下它吗？愿意放下它吗？什么时候放下？
风 2020-09-19 11:19:17
嗯，我在试图帮你找到感觉
随乐 2020-09-19 11:19:21
还在，它就不动
我在体会它离开的感觉
喉咙堵的更厉害了

风 2020-09-19 11:20:03
你能注意到你想要改变它吗？
你这个状况我大概知道是这么回事了
现在你不要陷入过去操作的惯性里面
首先要放松身体
在保持身体放松舒适的状态下去注意你当下的感受是什么？
随乐 2020-09-19 11:22:37
是的，对，我那个肯定的回答，是头脑回答的
一问问句就堵，一体会也是堵，没有轻松过

风 2020-09-19 11:23:16

这种情况我也有过

问问句时下意识喉咙紧张

嗯

所以我和你说我的解决方法

不要陷入过去操作的惯性

重新开始使用方法

放松，让自己的身体保持舒适

不管当下的感受是什么，只是觉察到

不要特意去用力觉察

感受一会儿

你现在的感觉是什么？

随乐 2020-09-19 11:26:23

还是喉咙堵

风 2020-09-19 11:27:09

情绪感觉是什么？

喉咙堵是生理感觉

随乐 2020-09-19 11:27:51

没有情绪，就是堵，耳朵嗡

风 2020-09-19 11:28:09

这就发现问题所在了

你说“没有情绪”

其实是没有直面它

随乐 2020-09-19 11:28:30

不是，就是以前情绪压抑时就有了

不是病吧

风 2020-09-19 11:29:29

不过莱斯特是那样说的

身体疼痛是情绪在身体中表达出来了

所以释放情绪可以带出身体疼痛

随乐 2020-09-19 11:30:34

不是病，是情绪堵的那里了，但意识上没有感觉

以前有感觉闷闷不乐，现在好像没有了，只有堵

风 2020-09-19 11:30:44

嗯

我倾向于你要去感觉到这个情绪

因为我是这样操作的

过于重视体感可能会卡

92 年的释放法，第一课是拿出一张表格

让人先去觉察自己的情绪，然后定位自己的情绪

比如悲伤的感觉，是 grief

恐惧焦虑的感觉是 fear

愤怒的感觉是 anger
释放之后，体感会随之产生
在第五还是第几课的时候，说有的时候**感受非常“细微”，不一定会有体感伴随**
如果过于关注体感，就很可能卡住
随乐 2020-09-19 11:34:04
这个堵情绪是，不愿意听他的说话，他的吼，但又不能反抗，日久天长积累了这个堵
风 2020-09-19 11:34:58
你这个是分析原因，不是定位感受
原因是头脑编故事
感受就是你直观体验到的
很多人会卡在那里
因为他们会用力去挤压那个堵
随乐 2020-09-19 11:37:11
@风?那就感受他吼时产生的情绪还是体验这个堵呢
风 2020-09-19 11:37:21
你可以都试试吧
这是我们不同的经验
我个人的经验是感受情绪
我之所以不说后者，是因为我当时试过
一直体验堵，就一直堵在那里
后来藉由**体验情绪**才释放掉
释放掉之后，那个堵就自动消散了
能量一涌而出
所以我和新人说经验的时候，都是讲情绪
随乐 2020-09-19 11:39:51
@风?我也是一年多释放都是体验堵，现在感觉没有进展的
风 2020-09-19 11:40:27
只要你体验过，就很简单
但是对没体验过的人来说，确实是怎么想都想不出来该如何释放
只能按步骤来
随乐 2020-09-19 11:41:39
@风?我的问题在那呢
风 2020-09-19 11:42:02
我觉得你是在压抑情绪
习惯性压抑
我当年练习《丰盛之书》，一直习惯性压抑
因为看到管子法，误解了它的意思
就想象管子，努力把它往外挤
后来也是看到丰盛之书上的一句话，第一次体验到了释放
那就是“**感受自己也是想要出来的**”，以及“**解压**”（**解除压力**）
感受在把自己往外推，你只要不压住它，放手，它就自己出去了

那次体验颠覆了我对释放的理解
此后释放就很轻松了，而且很清晰
所以我个人觉得丰盛之书的好处就是**把释放这个过程描述得很具体**，比喻很唯物
这让人不会在脑子里瞎想什么是释放
多试着体验吧

以前加过一些释放法群，「群主」带着、带着就不再释放了
还有很多人一直在头脑里想象各种东西
但对我而言，念诵一百句上主也不如一次清晰释放带给我的体验更加震撼
所以，**重点就在怎么释放和持续释放**
实操性很强
至于真相这个东西，持续释放你就能看到
没必要用语言文字来不断研究它
再多的研究，也是语言文字

随乐 2020-09-19 12:02:25
@风?释放后有愉悦的感觉？
风 2020-09-19 12:03:23
这个每一次释放都有
比如我昨天释放想要控制
当时我在纠结一句话怎么翻译
释放了一下那个感觉
情绪能量直接离开后，**感觉就不阻滞了，立即就流通起来**
然后就像取餐盘那样
取走上面一个，下面补充上来
体验到愉悦的感受之后，你再去看看有没有剩余的，很明显更底下的情绪就涌上来了
然后不断释放
这个愉悦的感受就不断提升
头脑也越来越宁静
我觉得很多人可能理解不了什么是插管子，会想歪
不过用问句也会想歪
很多人觉得问句是参究问题本身
这就是想歪了
感受到它，然后允许它浮现，然后让它离开
就是这个过程
非常简单
我现在还是要问两句
要不然容易陷入**胶着**
这个其实还是第一步没做到
想要自由没有超过想要世界

很多人不信邪，但我后来发现了，**只要第一步没做到，释放一定会停下来**
停在哪儿因人而异
越释放，你就越来越想要自由
这时候才能理解第一步
要不然第一步太抽象，对很多人来说没有意义
越释放，第一步越有实操性

我 2020-09-19 12:16:45

第一步的超过，一开始是只要超过自己要去释放的对象就行
不用一次性超过全世界，这样都直接顿悟了

风 2020-09-19 12:17:20

是这样
如果你不想要释放某个情绪，你就释放不掉
你倾向于把它压抑到潜意识中
所以释放法课程**从设置世俗目标**开始
我觉得也没有问题
一点点积累想要自由的动能
要不然人其实“不甘心”一下子自由
绝大多数人不想要自由
还是得认识到这一点
我自己也没那么想要自由，要不然早就自由了
但是一开始我没有发现这一点
刚刚接触释放法的时候，我以为自己很想要自由
后来发现其实不是这么回事
实际上**匮乏的世界**也是**匮乏感驱动思想**来创造的
释放掉那些匮乏感，你的限制就越来越少
莱斯特在 the way 里面还说
只要你能够持续在对死亡的恐惧上操作，就是一两个星期
前面两个多月只是清理上面的
想要控制和想要被认同
当你能够持续看到对死亡的恐惧时，自由对你来说就是一到两个星期的事

我 2020-09-19 12:25:39

今天没翻译吗

风 2020-09-19 12:26:08

还没
我先翻译 the way 第二部分?
还是 **the right path**?
先继续 the way 吧
这两个其实都是进阶课程
我听了下
这里面的学员，应该是物质上都已经实现丰盛了
或者说生活已经很舒适了

在追求更高的自由
他们里面的所有人都体验过“仅仅是释放，让东西掉落到你面前”
92 年的丰盛课程里推荐
莱斯特讲的是进阶课程
他强调不要停止释放
所以说让你想要的所有事情都用释放来达成
小事情，大事情
你持续释放一个星期就可以让生活翻过来
但如果你断断续续释放，可能好多年都翻不过来
我六年的断断续续释放，不如我上个月释放的效果

慧轩 2020-09-19 12:35:02
@风?过完年，我持续三个月释放恐惧，释放完了，也没翻转
风 2020-09-19 12:35:25
这又回到那个问题了
首先是要清楚释放的感觉
其次是要清楚什么是持续释放
莱斯特说的持续释放，意思是**释放一次之后，再释放一次，然后再释放一次……**
这叫**「持续释放」**
不是每天花几个小时释放
剩下的时间去搞别的活动
慧轩 2020-09-19 12:36:26
@风?密集释放和持续释放有区别吗？
风 2020-09-19 12:36:46
不用纠结在词义上
你应该是清晰地了解**释放的感觉**吧
这个很重要
慧轩 2020-09-19 12:37:41
@风?有时你释放完了，身体轻盈，你想再接着释放也释放不出来
风 2020-09-19 12:37:53
是的，这就是问题了
你想要控制，卡在了这里
在逃避更深处感受的浮现
因此你只有等到自己又在上面发展出情绪之后再释放
这就是原地踏步
莱斯特在 get high to release 这个音频中讲过这个问题
你是 release to get high
你是释放到比较舒服，就停下来了，等自己再退回到不舒服的状态中再释放
这样就是来回反复
莱斯特说，在舒服的时候更应该释放
因为你更加有能力去面对底下更沉重的感受

因为在无畏之上，你更有勇气

慧轩 2020-09-19 12:40:22

@风?不是，你没情绪，「平和」时特难释放，即使有很多事情很难，而你是平静的，也不好释放

风 2020-09-19 12:40:30

这是你没看到潜意识里的情绪

你可以用一些东西把它勾出来

比如，你有没有特别想要的事物?

你有没有特别讨厌的事物?

我说一个星期就能把生活翻过来，也是基于个人经验

通过释放，我有过两次生活上的奇迹

也可以算翻过来了

潜意识就是你不去看的情绪

你要把它拉到表意识中

我引一段原文吧

留学的时候断经济了

锁在房间里释放了一个星期

啥事都解决了

房租有人帮我交

账户上被人转了一笔钱

小的目标实现就太多了

那次是困境中突然被突破

所以我称之为奇迹

什么也没做，只是释放

我 2020-09-19 12:47:59

如果是一起释放的时候，就会有个加持力量，就是能够释放下去。但是单独一个人的话，定力就差太多了。当然这也跟决心有关，跟释放的经验有关。

风 2020-09-19 12:49:11

其实就是你不想要释放

我察觉到了

唯一导致你不释放的理由就是不想要释放

只有通过释放能解决

释放法的问题只能通过释放解决

分析、思考，都没有用

释放本身就可以积累释放的动能

让你释放更多的同时见证更多

这个见证本身就会持续推动你的释放

慧轩 2020-09-19 12:53:07

@风?其实就是我不想要翻转[捂脸]

风 2020-09-19 12:53:26

可以这么说

所以进阶课程也不一定适用于你
很多观念，单纯地去想，会想歪
用莱斯特的话来说，**因为你不想要想要看到它，想把它推到背景中去**
这也你就看不到它了[憨笑]

我 2020-09-19 12:57:27
@慧轩　不是三观扩容，是三观崩溃

风 2020-09-19 12:59:20
三观早就崩溃多次了
人们说的道德、价值、伦理，最后都是想要被认同和想要控制
被这些欲望推动着来来去去

风 2020-09-19 13:00:38
这是那本《决定自由》
抖得很厉害那句话
不过这个是莱斯特在音频里讲过的
他说当年他释放到领悟不断，每一次领悟都会释放出巨大能量，全身上下充满了能量
以至于他不得不三更半夜到街道上快速步行
我有一次持续释放三天没有睡觉
那是两年前
也没有疲倦
后来很长时间都没有释放
所以是反复走走停停
所以释放能够带来无穷精力这件事，我是有验证的

我 2020-09-19 20:38:22
海尔这里说的想要分离和合一的欲望是与人群分离或者合一
但是这种欲望个人觉得是不能与其他基本欲望并列的

风 2020-09-19 20:38:23
这就是海尔的四大欲望
后来被台湾老师说成五大欲望
莱斯特只讲三大欲望
因为那都是实操性的
讲复杂了意义不大
释放掉最底部的对死亡的恐惧，就自由了
他这个描述的**想要分离**，其实就是**一部分想要控制和想要认同**
这个其实都没必要研究
没必要在语言层面研究这个
释放掉对死亡的恐惧，整个心智就被释放了
你就能直接体验到无限存在
释放法理论经历了一个由一个简单的东西到高度复杂化的过程
海尔后来挺**放飞自我**的
在他给学员的一封信里面甚至推荐学员**练气功**来辅助释放
英文就是“qigong”

现在他还在 YouTube 的订阅号上不定期发视频
那些新发明的释放方法已经完全认不出来了
房间后面挂着密宗的曼陀罗
他现在发明的方法已经千奇百怪了

我 2020-09-19 20:51:39

关键是，如果真的懂释放法，根本不需要去发明任何方法的
会自然的发现释放法本身就很好、很好了，不需要去改动

风 2020-09-19 20:52:10

嗯，有学生说过这一点
我转一段

风 2020-09-19 20:54:07

可以看 92 年的那个释放法视频
那是莱斯特设置的课程

Lester taught thousands of people how to apply KISS Releasing in their lives. He also entrusted a few handpicked students to carry on his work after his death. Some of the more prominent people promoting the process (also known as the Sedona Method) have made obvious changes and modifications to what Lester originally developed. Personally, I believe this is a disservice to Lester and new students.

这是另一个学生写的
就是 Stephen

莱斯特教导了成千上万的人如何在生活中应用释放。他还委托几个精心挑选的学生在他死后继续他的工作。一些比较突出的人（也称为**塞多纳方法**）对它做出了明显的修改，相对于莱斯特的最初开发。我个人认为，这对莱斯特和新学生是一种伤害。

这是那段话的翻译

No additions, modifications or subtractions to his original technique are required. In fact, they only diminish the power of the process.

不需要对他的原始技术进行添加、修改或删减。事实上，它们只会削弱这个流程的力量。

我 2020-09-19 21:11:55

@风 你看过这本书吗？Choose freedom

风 2020-09-19 21:15:35

看过
最早看的是一个爱的故事的版本
后来看了英文版

这本书其实后面基本上是莱斯特音频的整理版本
我后来听了几个音频
莱斯特讲他觉醒的过程
和书里说的就能对上
莱斯特讲他第一个月对付的是想要认同
第二个月是想要控制
第三个月是对死亡的恐惧
一个月解决一个
他说那个时候自己没有六步骤的指导
而你们现在有六步骤了，你们应该比我更快
我开始也只接触了中文资料

我 2020-09-19 21:25:12

你英语这么好，是学的这个专业吗？

风 2020-09-19 21:25:14

大部分英文资料都是后来留学的时候找来看和听的
不是，我只是留学生而已
学的金融

我 2020-09-19 21:25:53

也是在美国留学吗？

风 2020-09-19 21:26:03

澳大利亚
莱斯特的英文资料并不难
熟悉他那些释放法的术语就能翻译
他尽量用简洁明了的英语
很少用大词

我 2020-09-19 21:27:05

现在回国了吗 国外看起来很乱

风 2020-09-19 21:27:21

嗯，去年回国了（2019 年）

我 2020-09-19 21:28:51

@风 这就是运气好正好避开这些事情[憨笑]

风 2020-09-19 21:29:31

运气不错
我最开始接触的也是丰盛之书
丰盛之书——零阻力——圣多纳释放法
拉里也是更改了一些说法的
拉里为了丰富他的书，可能加了很多内容
他们有一种改法让人比较难受
就是把本来是一回事的东西分成很多章
改成不同的方法
释放自我否定
这是完全没有必要的章节

会混淆人
92 年的释放法课程的设置就比较清晰
学会释放情绪，然后学会设定目标释放，然后学会深入释放欲望，接着就都是释放欲望了
1237 2020-09-19 21:37:03
@风?有播放地址吗？
92 年释放法
风 2020-09-19 21:37:18
https://www.youtube.com/channel/UCmmo_TcBOHNVhk69_s-bOZg
https://www.youtube.com/channel/UCmmo_TcBOHNVhk69_s-bOZg 查看全文
释放欲望也是先释放想要控制和想要被认同
直到最后才开始问想要生存/安全
不过我发现拉里倒是把莱斯特音频里面的几个教导总结了下
比如 the way 里面的“仅仅通过释放得到任何东西”
我刚刚重新听了一遍 beingness，那里面也有莱斯特亲自解释六步骤
我还是先翻译这个吧
莱斯特讲自己**觉醒经历**是这两个音频里面的
还是释放吧[憨笑]
我也应该以释放为主
我 2020-09-19 22:07:03
不，你得翻译[捂脸]
好不容易逮到一个能翻能打的
风 2020-09-19 22:07:24
嗯，会翻译出来的
先释放，再翻译
我 2020-09-19 22:08:13
我发现我真的是吃了没有资料的亏，走了太多的歪路
就这几天跟你讨论，验证了很多自己的一些经验和猜测
风 2020-09-19 22:08:45
其实，有资料也走歪路
我中途停止了好久
[捂脸]
后来发现是**自己没有那么想要自由**
没决定，所以就会停下
和莱斯特说的一样
我 2020-09-19 22:09:44
那你接触释放法多少年了？
风 2020-09-19 22:09:51
6 年多
我 2020-09-19 22:10:16
我是 8 年多了
说好的三个月[憨笑]

风 2020-09-19 22:11:15

他说三个月持续释放

我确实一次都没做到过

我 2020-09-19 22:11:37

我也是

风 2020-09-19 22:11:53

总是因为各种理由停下来

我 2020-09-19 22:11:56

你看现在距离年底也就三四个月

不如搏一把[憨笑]

直接去闭关去

要不然明年又多了一年，明年就九年了[憨笑]

你释放的真的很好，最起码你是我见过的，对于莱斯特理论掌握的最好的一个

我这么多年都没有遇到过一个超过我的，我总是觉得一直是单独一个人在释放，都没法和一个人去讨论，去探讨，都是我教

风 2020-09-19 22:14:24

理论看得比较多，不过我释放的不算好

断断续续

有过几次比较好的体验

但是没有持续下去

我 2020-09-19 22:15:07

很不错，最起码你这些理论你没有去看歪，因为很多群友他都总是胡乱的加自己的东西去，搞得面目全非，事事而非，结果连一个最基本的释放其实都不懂的

风 2020-09-19 22:15:55

中途其实是为了逃避释放才去看理论的[捂脸]

后来看了一圈

发现回到了那个问题

持续释放

莱斯特后期的所有教导都指向这个

这下逃避不了了，就干脆去玩了，小我的惯性太强大

这个就是莱斯特说的 release on the surface

在表面释放

只释放情绪就等于砍树枝

只要有树干在，树枝还会长出来

所以在莱斯特的释放法课程里，**释放情绪只是入门找感觉用的**

后面就全部在指导人释放想要控制和想要被认同了

我每次其实算是释放不彻底

我总是非常容易“满足”

释放到一个思绪和感觉很流畅很舒服的地步，就停下来了

开始“禅意地生活”

直到再次被扰乱

才继续释放[捂脸]

我 2020-09-19 22:24:29

其实我也挺容易满足的，但是生活不允许啊，到处都是逼迫和挑战

还有就是我的困惑没有解决，我就一直在坚持，因为我对于真相非常非常的想要看到

风 2020-09-19 22:26:23

我性格比较知识型，看过**道教、佛教（南北传）、基督教从奥古斯丁开始的神学，存在主义哲学、现象学……**

都找不到答案

佛教里面可能有一些

但是没有释放给我带来的洞见大

因为理智上的理解和真正体验到，实际上千差万别

所以我抛开了这些所有的理论学习

只研究和释放相关的，而且能够直接指导释放实操的

我 2020-09-19 22:31:10

我的这种对情绪的坚决释放，有一次让我进入了一种非常宁静的状态。就是一次很大的情绪，我坚持着，我就是不跟随，拼命的坚持，然后突然就超越了，进入了一个非常美妙的宁静，真的是非常非常愉悦，没有任何念头，只是愉悦和宁静。我一个念头都不愿意去发出，因为我发现任何念头都是对宁静的打扰。我呆了一会儿。因为正好是在电脑旁，就跟群友直播了我的发现。聊着聊着，突然这个状态开始扰动，我突然看到一个瀑布，一个念头的瀑布，我离这个瀑布越来越近，头脑也开始嗡嗡想，然后突然发现，这个瀑布不就是之前的我的状态吗？因为那些念头好熟悉，就是过去的我经常想的一些念头。然后我就越来越对这些念头熟悉，突然嗡的一声，我又回来了[捂脸] 之后再也没有再进去过

风 2020-09-19 22:31:37

[强]

那你的体验比我深

我 2020-09-19 22:36:16

那一次我发现，任何念头都是在耗散能量，扰乱这股愉悦和宁静。包括开心的笑也是。我能够直接体会到这个过程。之后我都快把这段经历忘记了，但是现在过去几年了都，反而对之前的记忆越来越深，有很多时候就感觉那个宁静好像只距离我一线之隔，好像我能够感受到那股喜悦，但是又进入不了

风 2020-09-19 22:38:27

你的体验很深

我理智上可以理解你说的

但是我没有这样的体验

我最好的一次体验就是**感觉到世界都在向我敞开**

然后体验到了一次过马路时自动绿灯

进餐厅时，我闪念想吃什么东西

服务员自动端了上来

这是我第二次体验到“奇迹”

就这么两次有这样的状态
并说今天活动免费

我 2020-09-19 22:40:56

还有过两次进入爱的体验，就是突然进入了允许一切的状态，那个时候我在公司食堂打饭，也是在不停的练习释放。突然进入这种状态，发现自己非常非常喜悦，并且跟前面的两个同事进入了一种连接状态。这种状态就是不管同事说什么，做什么，我都非常非常喜悦，完全从内心涌现的那种发自内心的允许和支持，她们开心我也开心，她们任何的表达，我都非常非常喜悦的支持。

我还有一次体验，其实也很好，那时候是在学习奇迹课程。我当时释放法陷入瓶颈了。所以去学习了奇迹课程。奇迹课程练习有一课，世上没有一处地方是危险的。我就很疑惑，怎么会没有危险呢？难道**相信上主，上主就会保佑我**随便去哪都不会死吗？但是觉得怪怪的，应该不是这样。我这个疑惑停留在心里，一直耿耿于怀。这个时候我一直在为各种恐惧苦恼，因为释放了很多的情绪和防备，内心的恐惧不断冒出来，走个楼梯满脑子都是自己摔死的画面，看到水就觉得自己会淹死，都是类似这样的。过了不久我又看了一遍这句话的练习，想着如果去跟我妹妹讲解这句话，她肯定不信这种话，因为她根本不相信这些。我就摇摇头，把写了这句话的卡片放下了。就在放下的一瞬间，突然内心出现一个声音，说**我是上主**。然后一瞬间我就明白了，**因为我是上主，所以世上没有一处地方是危险的！**因为上主是上主，世界是世界，完全是两回事。这个答案太完美了，我脑袋里就像爆发了一下闪电，一瞬间立即超越了我这段时间一直压迫我的死亡恐惧，就仿佛一下子这些恐惧都被我看了一遍，都被我看破了。在这次瞬间脱离了一下死亡恐惧后，我的修行突然大变，不再去释放了，因为释放什么呢？我是上主啊，永恒无限存在，根本不受任何威胁。就像说我根本不再被情绪所骗，只要相信情绪和恐惧，那就不能继续相信我是上主。但我是上主，这么理所当然，所以我无法进入这个情绪的头脑世界。就这样体验了一段时间的奇迹之路[憨笑]

也就是我对真我的这种确定，这种理所当然，这种我就是它的这种巨大的信心与体验，让我的修行变成了只认真真相，对这些幻象世界毫不在意。但是几个月后慢慢的走出了这种状态[憨笑]

但是对那一瞬间脱离死亡恐惧所带来的体验非常刻骨铭心，就是说我真的能够超越和脱离死亡恐惧，那个状态真的存在

虽然只有一瞬间，但是带给我几个月的对真相的肯定。都是发自内心的。我什么都不用做，情绪都自然向我退却，我都根本就不用去修，不用去释放

其实这些体验最大的作用就是让我一直坚持到了现在，虽然释放总是走走停停，但是都不会停止下去。因为这这些美好的记忆，对我的指引真的是非常非常厉害

因为毕竟我见证过超越头脑的一些瞬间，真的存在这样的状态，我真的有可能达到

主要是那个困惑，实在是太困惑我了，因为正好我处在死亡恐惧总是到处冒出的时候，困扰了我很久，我一直想要超越这些，释放掉这些，但是因为当时没有去释放这些基本欲望，所以一直都是放不了。但是我又不去防备，我那个时候知道了我因为防备死亡恐惧我才看不到死亡恐惧，所以我依旧一个劲的在放下生活中被我觉察到的任何防备。然后正好看到这句话就对我的触动和困惑，非常大，世界上怎么会没有一处地方都是危险呢？简直是对我的信念的打击。所以就非常非常困惑我

风 2020-09-19 23:02:39

[强]
有真我的体验，的确是很大的动能
我个人没有过这样的体验
我可能理智上的东西学太多了，反而成了障碍
你刚刚说的那种困惑和疑情
我就没有过
因为我的头脑会从知识中抽取一个符合我要求的智性解释
这些解释来自过去的很多文本
理论上非常自洽圆满
但是我后来发现这些没什么用
对我的实际自由得不到帮助
我是说哲学、宗教上的那些知识……
不是释放法知识
我也总是卡住
有时候会卡很长一段时间
后来我知道了
只要当时我**决定释放**那个**想要改变卡住的感觉的欲望**，我就可以继续

学会释放挺重要的
一种笃定、清晰的体验
会支持你一直走下去

2020-09-20 风翻译92年的释放法视频1并且讲解其中的关键点

风 2020-09-20 09:58:06

92年的释放法我也整理一个文字版翻译一下吧
不过加字幕我不会
有会的可以自己加

太长了，我先把几个重要部分译出来吧
群里很多人可能需要这些基础释放法教学的帮助
我刚刚翻译了一段 92 年的指导员第一课介绍释放法的话
吃完饭再翻译引导过程
这里面讲了几个要点:

整个课程呈现的方式是**体验式的而不是智性的**...

如果你不确定你是否在释放，只要去坚持它。**因为你可能并不会觉察到每次释放，但只要你持续地练习这个技巧，你会越来越容易地去做，直到你确定自己在释放...**

……你们之前可能学过别的很多东西，但现在请将它们全部抛到一边。这就像你走进一个电影院，你清空之前知道的一切，只是跟着它一幕接着一幕。所以，不管你以前听过什么，学过什么，先把它们放到一边，只是专注在我们现在正在做的事情上。…… ？请打开你的练习簿（workbook），写下你想要从课程中获得的，写下任何你希望在生活中改变和改善的事情……

我删掉了一些无关紧要的话
这个就是为什么我说丰盛之书在设置上更像莱斯特的释放法机构
workbook 的这一页是这样的(图略)
现在我们虽然找不到原始版本的 workbook 了，但是拉里那个 workbook，只要你去掉多余添加的部分，还是继承了很多原始版本的东西
这一段是介绍图表的作用...
这一段是关于 the gains book 的运用...
我尽量把整个课程的信息都展现出来，一些重复的引导我就删除了，因为视频实在太长
事实上**收获记录本**这个工具的设计，**正是在实践莱斯特的自由六步里面的第六步**
它的帮助确实很大...
介绍到这里就结束了，下面是引导开始...
下面，我尽量去还原了引导过程...
不过最好还是对照视频看
只要是视频中，学员停下来感受的空档，我都标出来了
没有标出来的地方，就是学员立即回答了问题
先翻译这么多给新手参考
后面的课程我再找时间译出来

我 2020-09-20 15:38:12
允许自己感受它 很多人以为是允许感受存在
好像圣多纳法书上也是这样写的，允许感受存在

风 2020-09-20 15:39:36
后面有，allow it to be here
这应该是讲释放欲望的时候

不过一般这样说，could you allow yourself to be more aware of your wanting approval or wanting to control

你能允许自己更加察觉到想要被认同或者想要控制吗？

我　2020-09-20 15:41:30

那意思还是说要去觉察感受或者欲望

风　2020-09-20 15:41:53

是的

我　2020-09-20 15:42:15

我是这样想的，如果允许感受存在，那么为什么又要去释放它？这就矛盾了。

风　2020-09-20 15:42:40

用脑子肯定不对，很多人用脑子想这个问题了

一开始指导员就说了，不要去理解问句

所谓允许它在这儿，其实只是说让你觉察到

允许你看到它

不要压抑到潜意识中去

按照课程的设置走，会顺畅很多

第一课有几个要点

我建议去实际地使用那张图表，以及收获记录本

确实有帮助

重要的是**尝试去感觉，在你的感觉中心**（胸腹之处）

然后**问问句时，尝试去感觉**，而不要用头脑回答

另外，把感受上溯到九种情绪分类释放

后面不管是海尔和拉里都没讲清楚图表这项工具的用法

我是看了 92 年的释放法课程才明白

在此之前，我释放得比较混乱

我也是先按照情绪图表对照了自己的情绪之后，才发现自己所谓的释放欲望根本不是释放欲望

identity 是比较重要的一步

先认清你的情绪

然后允许自己感受它，让它离开

乐乐　2020-09-20 15:55:29

以前一有人提到去感受情绪，就有人“指正”说，不要去感受，要直接释放[捂脸]

风　2020-09-20 16:02:37

释放还是要做的

不能只是感受

按步骤来就好

这一课后面还有一些解释

我觉得比较重要，译出来给你们看看吧

群友　2020-09-20 16:06:57

我怎么感觉情绪感受在头脑意识中，不感受就没有

是不是走脑了

风　2020-09-20 16:07:18

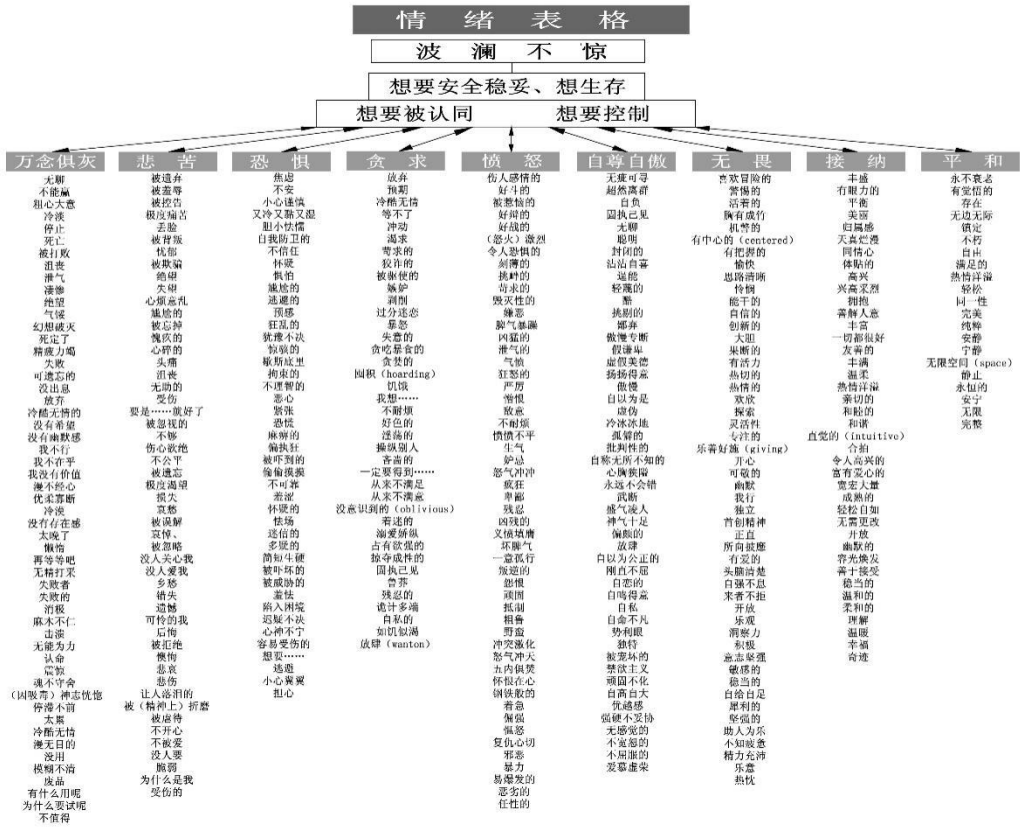
一开始是这样的

你尝试着去感受你的感受中心

慢慢来

这张图表，大家可以对照

打印出来也行



慧轩　2020-09-20 17:30:43

@风?负面情绪都是在上层，我们根本不需要管什么情绪，只管释放，释放，释放到一定时候，慢慢地正面情绪自然也就浮现出来了，对吧

风　2020-09-20 17:31:24

是的

你不需要用力挖

慧轩　2020-09-20 17:31:33

有时同时好多种情绪同时释放

所以根本不用去分欲望，情绪，到了那个点，自然而然

风　2020-09-20 17:32:17

不是

如果你想要某种特定的情绪，你是在抗拒当下的情绪

你在试图把当下浮现的压抑回去

慧轩　2020-09-20 17:33:07

欲望和情绪之间应该是什么关系啊

风　2020-09-20 17:33:39

the wanting motivates the feelings

这是莱斯特说的

欲望驱动了情绪

你不需要用力挖，但你需要分类

你需要**认清情绪**

否则情绪混杂在一起，很难释放

随乐　2020-09-20 17:34:54

@风?问问句时，感受情绪就只是感受，放它走的时候，就只是看着它走，就不用再顺便感受它了吗？

风　2020-09-20 17:35:56

你试着用直觉操作一下

把注意力放在胸腹处

不要想太多

图表曾经帮了我很大的忙

因为我之前曾经把情绪认错

慧轩　2020-09-20 17:36:49

@风?比如一件事情，让你感觉恐惧，屈辱，愤怒，羞愤，只管释放就是

风　2020-09-20 17:37:21

是的，但你一次只处理一类情绪

处理最上面的就好

你不需要特意寻找某种情绪，但你还是得认出它

群友　2020-09-20 17:38:06

感受到情绪感受并不是泄到感受里面对吧，是不是看着感受问问句

风　2020-09-20 17:38:24

看着感受问问句

方法是这样

随乐　2020-09-20 17:38:31

@风?直觉是放它走时，一边看他离开，一边还要感受情绪，不能这样吗？

风　2020-09-20 17:38:52

你这个想太多了

慧轩　2020-09-20 17:38:53

那欲望呢@风

风　2020-09-20 17:39:05

欲望在第五个视频

我建议不要那么着急

如果释放情绪的经验不足够，你是体验不到欲望的

我以前走过一段弯路

我以为自己释放的是欲望

后来才发现不是

群友　2020-09-20 17:39:44

如果情绪感受太大，老泄里面怎么办，释放不出效果

风　2020-09-20 17:39:46

感受是你的感受，是你紧抓住它

注意**放手只是让你停止抓住它**

把它看作你自己抓住的能量，再去试着操作一下

慧轩 2020-09-20 17:40:51

欲望也很多种，莱斯特为什么都划到三类欲望里呢

风 2020-09-20 17:41:15

欲望只有这三类

不信你随便说一个欲望

我告诉你它是哪类

W~ping 2020-09-20 17:42:06

愧疚是哪种啊

风 2020-09-20 17:42:22

愧疚是情绪

处于悲苦的情绪状态

而驱动这个情绪的，才是想要被认同和想要控制

群友 2020-09-20 17:43:44

我好像找到点感觉了，感觉着并不一定去体验和泄里面

风 2020-09-20 17:44:00

不要用力去体验

感受情绪很简单

也不要尝试去理解问句是什么意思

这对释放没有意义

所以，**放松，轻柔地去操作**就行了

风 2020-09-20 17:45:36

你说食欲吗？

一般来说，这是想要控制

快饿死的时候，就是想要生存

这是直接体验到的

想要控制，就是**想要事情像你想要的那样发展**

比如说，一个东西你很不喜欢

你**想要改变**它

或者一个东西你很喜欢，你**想要占有**它

在食欲里面，比如我们吃到了美味，就会有一个想要控制的欲望

群友 2020-09-20 17:47:46

一感觉情绪感受（恐惧）好像就在头脑意识里，整个头里面和眉心滋滋啦啦很混乱的感觉这样对吗

风 2020-09-20 17:48:12

这个很正常

其实**一开始我和你一样**

感受都在头里面

多释放就好了

感受其实在胸腹那里

随乐 2020-09-20 17:49:38

@风?喉咙堵是情绪吧

风　2020-09-20 17:49:50

喉咙堵是身体感受

莱斯特说，身体感受是情绪的表达（express）

慧轩　2020-09-20 17:49:58

色声香味触法都分别是那个欲望@风

风　2020-09-20 17:50:16

那是六尘

不要混淆这些概念

佛教里面的六尘和六根

「根」与「尘」接触时，产生「识」

触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有

十二因缘的「爱」这里才是我们说的欲望

佛教概念很复杂，我建议不要与这个混淆

眼想要见更多色，耳想要听更多声……这是无明与渴爱在作用

渴爱，亦名贪，巴利语叫 lobha

和我们说的欲望比较相似

是一种驱动力

但我还是建议不要混淆……

群友　2020-09-20 17:51:28

@风?眉心都跳，这种情况就是感觉着、并不是泄里面也没逃避，怎么不像大家说的在胸腹部的能量中心呢

我这种情况也是身体感受吧

风　2020-09-20 17:53:22

注意胸腹的感觉

慢慢来

这就是为什么你需要情绪图表

你要定位你的情绪

慧轩　2020-09-20 17:56:22

情绪有情绪表，好感知

欲望真的不会分，等第五个视频

风　2020-09-20 17:56:56

不要急

欲望是你能觉察到的

群友　2020-09-20 17:56:55

@风?注意力放胸腹部就感觉堵难受，同时伴很轻微的麻

风　2020-09-20 17:57:15

这是体感

你的情绪是什么？

在表格上搜寻一下

群友　2020-09-20 17:57:52

恐惧抑郁都有

风 2020-09-20 17:58:12
那你现在能明显感到的是哪一个
群友 2020-09-20 17:58:21
恐惧
风 2020-09-20 17:58:32
你能允许自己感受一会儿恐惧吗?
群友 2020-09-20 17:58:35
沉重
能吧
风 2020-09-20 17:59:09
你能放它走吗?
群友 2020-09-20 17:59:35
能
风 2020-09-20 17:59:41
愿意吗?
群友 2020-09-20 17:59:51
愿意
风 2020-09-20 17:59:59
什么时候?
群友 2020-09-20 18:00:08
不知道
风 2020-09-20 18:00:16
现在什么感觉?
有感觉释放了一点吗?还是依然在那儿卡住不动?
群友 2020-09-20 18:01:31
说不清楚啦好像是沉重和悲苦吧
风 2020-09-20 18:01:48
持续刚刚那个流程
允许自己感受一会儿
然后问自己三个问题
群友 2020-09-20 18:03:33
好像有人指导就很专注
这会感觉有些清凉
一个人练习容易模糊

风 2020-09-20 18:04:37
刚刚的恐惧还在吗?
群友 2020-09-20 18:06:20
有很深的
风 2020-09-20 18:06:39
像图表的用法,对我以前帮助挺大
首先是很多人所谓的「没感受」
在表格上找找,基本都能找到那个感受
然后分类到九大情绪状态中
释放之后,你能明显感觉到情绪上移

在「收获记录本」里面记录下来
释放法非常强有力
没必要用其他方法来削弱
他特意这样拿着演示了一下
侧着拿，万念俱灰在最上面
不要着急
注意胸腹之处
然后在图表中找到你的情绪
后面是大量重复
内容的话，可能后面还有一段
其实他们主要是不断引导人释放
我刚刚看了下
后面没什么重要的内容了
基本上就是学员讲他们对某些事情有什么情绪
然后不断重复引导三问句
我可以直接去翻译第二个视频了

静 2020-09-20 18:47:17

风。请教你。比如说在群里有时候有些信息实在不想看。这个属于**不屑**吗？要怎么做才能释放？

风 2020-09-20 18:48:29

不想看可能是**不屑**，可能是**不耐烦**，可能是**疲惫**
你要认清感受
找到感受之后，把它归类
然后允许自己感受它
接着重复三问句的流程就行了

风 2020-09-20 19:00:50

对了，有一个东西我说一下
有些理论也比较重要
我想说的是，后面他们经常用 powerless 来指代 apathy
我也时常觉得万念俱灰有点抽象
你们理解成**「无能为力」**、**「动弹不得」**就好
视频里面就经常说 apathy、powerless
是一种情绪状态
冷漠、麻木、停滞、模糊不清、无能为力

风 2020-09-20 21:00:16

我翻译的时候，等于自己又复习了一遍，感觉也挺有收获的
比如今天甚至注意到自己的一些平时忽视的较低的情绪状态

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:01:52

有一个挺好的东西 一直没时间翻译
是一个美国的录音采访 采访的是大卫霍金斯 和 一个释放法机构负责人 讲他怎么遇见老头子的
大概是 90 年代的 录音 很清晰

风 2020-09-20 21:03:26

这个我知道
霍金斯能量层级那个人
他在里面好像还 diss 了一下莱斯特
我看过一段 diss 的
就是说他后来变成了“邪恶的 guru”，开始收费
霍金斯一开始是他的学生
和他关系很好
你看**霍金斯能量层级基本上是借用莱斯特的情绪表**

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:06:16

关于他收费好像 他也有解释原来不收费的 后来都不重视
霍金斯后来神神叨叨 我也弃了
他 神神叨叨的 测你说的人的能量级
比如你说 群主多少级？
霍金斯就开始 测 100 200 300 400 500 600 500 550 530 啊 你就 530 神神叨叨

风 2020-09-20 21:07:30

霍金斯很明显就是抄莱斯特的
但他比莱斯特出名多了

我 2020-09-20 21:08:05

还有这种操作

风 2020-09-20 21:08:17

你别说霍金斯有这种操作
拉里不是也有吗
拉里卖了一个测量仪器

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:08:34

拉里 也这样搞？
那是 仪器测的

风 2020-09-20 21:08:46

通过脑波测量你的抗拒值
让你买个测量仪

屁股成功法(BUTT System)是拉里编的一项课程，之所以用“屁股”这个词，是拉里引述 他老师莱斯特的教导：**“只是屁股坐着释放，其他的什么也不必做，就能达到目标。”**iCap 释放测量表是一款测量脑波的仪器，释放时戴上这个测量表，能显示**抗拒度数**。把抗拒释放出来，度数就下降，从中可以检查释放进展。在演讲中拉里经常推销这个测量表，宣传它的好处，中文翻译省略了这些内容。

我还是在你的公众号看到的这篇

我 2020-09-20 21:08:58

恕我孤陋寡闻，国外这么先进了...

那个机器多少钱，能引进么
到时候每位群友都来测测
我有个大胆的想法，用机器测一下，然后再霍金斯测一下，对比对比

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:09:00
比这个 念叨的 靠点谱吧
她的屁股成功法 也要你去买个 啥
FCd 啥玩意儿
还解释了一下 那东西 是干嘛的
念叨的 有一次 有个人测一个牧师 霍金斯 测到 900
说那个人就是神[偷笑]
奇怪的很
老头子 从头到尾 也没说个 啥 方法
就是让你 放
只能说是 他知道允许的
他知道他们是怎么操作的 至于过程啥的 他也没体会 他都过来了

风 2020-09-20 21:10:37
拉里也是挺好玩
抗拒度数……怎么量化
老头子说了 sedona method
只是他不亲自教
释放法课程是他设计的
但他为了避免学员依赖他，从不自己带人释放
都是让指导员带
他说三个星期

我 2020-09-20 21:13:03
肯定是有方法的，莱斯特也说了，如果他早知道方法，开悟更快
这个方法就是释放法

风 2020-09-20 21:13:26
不是，莱斯特音频里明确说了，**释放法是他创造的**
六步骤也是他说的
释放法也是他的

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:13:51
六步骤是他的
但是 欢迎啊 接纳啊
允许离开啊
没提
letting go 这个提了

风 2020-09-20 21:14:14
欢迎接纳不是他的

允许离开是他的
提了
在 the way 里面
这个朋友估计没看全
后期音频很多次提到释放法
release
use the release technique

风 2020-09-20 21:15:50

还提到 sedona method
以及 **allow it up and go**
还说 去到 你的 shit 去
shit 可以 激发 shit 出来
才可以 letting go

我 2020-09-20 21:15:47

@风 他是空有一身才华，结果太懒，等他翻译个啥，等了几个月.....

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:16:16

是的 但是没 仔细讲步骤

风 2020-09-20 21:16:31

那是进阶课程啊
the way 是给 sedona institute 的毕业生讲的
有个 92 年的释放法视频
就是莱斯特设置的课程
这些毕业生学会 sedona method 之后，如果想参加进阶课程，莱斯特就会来和他们对话
于是有了 the way

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:18:08

其实 **《终极自由之路》** 那本书 就是综合的录音 只是做了归纳
够用了
就是 没有具体方法

风 2020-09-20 21:18:43

《终极自由之路》只有早期的音频
在他发明释放法之后的音频，都没有收录
莱斯特明确说了，他把他的方法整理成体系
叫做 sedona method
the way，the right path
还有一些

熊伟(xiongwei916132) 2020-09-20 21:19:39

the way 里面有方法？我找了半天找了个 方法 我还翻译了呢
群主也发了
小倾向 那个

风 2020-09-20 21:20:59

不是，我的意思是，莱斯特在 the way 里面提到的方法，就是在 sedona institute 里面的

他们是进阶课程，当然不讲基础方法

但是他在 the way 里面和当时的释放法机构教习海尔对话，让他带他们释放

这个系列视频的来龙去脉，是进阶课程

也就是对 sedona institute 的毕业生在讲

the right path 里面也是

他问其中一个学生，你什么时候参加课程的?

找到这个系列视频

这是 92 年录制的 sedona institute 的释放法

92 年的时候，sedona institute 还是莱斯特的

海尔是他指定的教习

the way 里面，莱斯特称呼海尔为 **workshop leader**

我 2020-09-20 21:25:22

这个女的也是教习吗

风 2020-09-20 21:25:30

嗯，应该是辅助

也是释放法教师

参加 the way 那个进阶课程里的所有学员，都经历过“**仅仅通过释放让事情掉到你的经验里**”

他们都经历过“**改变你的想法，外界立即改变**”

这个基础很不一样

我 2020-09-20 21:26:25

还有，有资料说有几个释放到自由的，那几个有没有一些资料啊？

风 2020-09-20 21:27:56

有一个女的我找过

但是我觉得她没有自由

油管上有一个节目和她连过线

她也从没讲释放法

都是印度教的那个莎桑

目前我没见到过莱斯特有自由的学生出来的

我 2020-09-20 21:28:48

可能有过见证真相的经验

但是不一定彻底开悟

看来还是很难的

风 2020-09-20 21:31:05

也不一定

按照那个英国人的说法

觉醒之后你可能更倾向于隐居

而不是出来当老师

所以可能有一些人通过释放法自由了，但是都隐居了

木 2020-09-20 21:32:06

风

你会自由的

风 2020-09-20 21:32:26

希望能做到[憨笑]

他几个学生拿他的各种资料卖钱

也是醉了

拉里的机构给我发广告

天天发

拉里已经去世了

去年（2019）还是前年（2018）

……有这个标志，那就是海尔自立门户之后的了

看商标就知道了

海尔没有

他经常在油管上发视频

也没说自己自由

莱斯特在世的时候，就有很多人释放的比海尔好

这个莱斯特好像解释过

他是依据人的业力来决定的

不是谁练习的更好

有人就适合在释放法机构工作

有人学的好，但是不适合

有一个匿名分享的

是个英国人

业力是以**习性的形式存在的**

这个在佛教其实也是一样的嘛

海尔说自己没自由

在油管上的一次连线里，他说自己还有一些 stone

内心的石头没释放掉

他用了石头，沙子，这个比喻

Roller Coaster 2020-09-20 21:50:58

这本书里面有提到说现在的释放机构都是在引导**如何改善生活**的。基本没有去引导人们发现真相获得自由

你看这本书的名字。他就是说 lester 以另一个身份来到地球去布道

Lester Levenson's Secret Comeback - Will I am - Karin Wettig.pdf

[呲牙][呲牙]我花了 40RMB 买的电子书

风 2020-09-20 21:54:22

这本书谁写的

Roller Coaster 2020-09-20 21:54:48

就 karin wetting

风 2020-09-20 22:11:42

原来莱斯特死于癌症的说法是从这里来的……
刚刚那位朋友分享的书
其实我大致上已经不关心这些故事了
传闻比较多
我还是释放吧
形而上的东西是争论不出结果的
我以前学过佛教，佛教里面大家就吵来吵去
还是说实操好了
真正浪费时间的就是问那些智性问题
故意为了让人认可去问，那就不好了
对自己没有帮助

2020-09-21 风讲解对目标的释放

风 2020-09-20 22:32:36

那我讲一个今天的事啊
也不算验证吧
今天玩游戏的时候，抽卡前释放了下，然后一闪念，能不能抽到传说
结果两张传说，一张金色传说
我不知道这算不算奇迹
这种事情其实习以为常了
在小事上经常发生
大事就不行了
炉石传说

我 2020-09-20 22:39:14

我来分享一个，有位群友分享的。她释放了一段时间的金钱，突然有一天一个初中同学给了他三万，说有一次在学校他犯了错却让这个群友挨老师骂了，内心愧疚，就突然给了她三万块钱。然后这个群友开心的和我分享

风 2020-09-20 22:39:20

这个在释放法上很简单
思想创造有形世界，感受驱动思想，基础欲望驱动感受
你在 agflap 的程序中，就产生破坏性的念头
我的体验是，很多事情会发生得恰到好处
但是，在潜意识中不代表不在运作
即便它不浮现，被你压抑到深处，也会在有形世界显化
思想总是活跃并运作着的，不管你看不看它
他们说潜意识念头也会显化
唯一区别只是你去不去看它
显化是逼迫你去看它
莱斯特说，**每一次释放，你都会更自由、轻松、高效**
所以不太可能释放之后反而心想事成难度变高
我目前的体会是，释放后确实做什么都会变得高效

the way 2 里面刚好说了这个事
他解释那个指导，是**做每件事都 to perfection**
也就是通过释放得到一切
每件事都完美，每件事都成功
那是进阶的指导

茜　2020-09-20 22:49:09

可莱斯特闭门三个月，他在过程中受到了什么挑战？半夜出门跑步的挑战吗？

风　2020-09-20 22:49:26

挑战是有的
挑战是来自内在的强烈、黑暗的情绪
但那些本来就在那儿
只不过你拒绝去看
想想看
释放掉对控制的匮乏感
你会怎么样？
更能获得控制了
这是对自由最直观的感觉
释放掉想要，你就感觉到拥有

智慧的指引　2020-09-20 23:02:28

释放法不是有那个情绪能量层级表吗？你们玩的怎么样，前辈们@我是无限?@风

风　2020-09-20 23:02:44

玩的很不好
现在还没释放到 cap
经常会有 agflap

智慧的指引　2020-09-20 23:04:12

对比没有释放之前情绪没有明显变化吗？

风　2020-09-20 23:04:22

有明显变化
我记得两年前(2018)吧
那是我的高峰期
后来停止了很久很久
就是不想释放
想待在那种美好的状态里
然后很快那些负面情绪就回来了
还是没有下决定，一次性走到终点
显化我已经不想玩了
见得太多了
但我现在的感受很不好
因为以前经历过一个相对高的状态
所以掉下来之后，每天都在煎熬
难受得很

也没多高，我觉得大概大部分时间都处于 cap 里面
但是我知道下面还有很多垃圾没释放
不想去看那些
那是两年前
停止释放后，这个比较好的状态只持续了几个月就回到了原状
头脑又变得很嘈杂
说个粗俗的比喻，就像猪圈里的猪，吃过新鲜饭菜之后就不觉得泔水好吃了

再回来吃泔水就比先前不知道有新鲜饭菜时难受很多
我总是会停下来
但是我确实意识到了头脑是个垃圾堆
如果一辈子活在头脑里，简直太悲惨了
来来去去都是相同的欲望和反应啊
非常程序化
莱斯特说 95%
95%的人都在 agf 的层级里面
叫**「拥有状态」**
state of having

我说的头脑是 mind
你也可以翻译成心智
莱斯特用 mind 这个词，说的就是欲望、情绪、念头的集合
欲望驱动情绪，情绪驱动念头
按莱斯特的说法，情绪是 survival programs
生存程序
为了维持生存，你发展了这些程序
为什么叫程序，因为它**自动运作**
在后台驱动你的潜意识念头
念头是不自由的
因为在潜意识程序的驱动下
比如**在愤怒的情绪状态中，你无论如何也产生不了接纳的念头**
除非你释放了这个愤怒的情绪
或者，你把它压抑下去
但压抑下去之后产生的念头也不是接纳
而是**你自以为是接纳的「无奈」的情绪**
把情绪状态压得更低

按莱斯特的说法，唯一有力量的就是真我
都是你赋予的力量
念头的力量是自己给它的

我还是用原话吧
我背书背的比较好

可以直接翻出来

“那么什么是强有力的念头呢？一个强有力的念头就是一个集中的念头。念头越集中，就越有力量。一个集中的念头必须同时摒弃了其它不相关念头。想要一个强有力的念头，最佳方式就是释放你的小我，**释放“我有这个”、“我有那个”的感觉**。然后说：“是的，只有一个完美，这个完美包括了这具身体。”释放这个世界，释放你的思考，把你的头脑看成是你最大的障碍。不管你是否意识到你的头脑，它都一直在转个不停。**当你没有意识到它时，它是在潜意识层面运作。你把自己训练得总是思考不停，你的头脑一直在念头中打转。**你给了思考太多重要性。思考的重要性也是无意识的，所以很难释放它。思考的重要性也是是你集中念头的障碍所在。”

并不是说杂念就不会显化
而是你用相反的念头撤销了
比如说，你说“我有钱”
这个念头本来是会显化的
但是你马上产生了“这怎么可能”的念头
你就把它撤销了
但是，所有念头都会显化
这个没问题
我把原文找给你

“第一步，有意识地控制物质。不论我们是否意识到这点，我们一直都在控制物质。不做创造者，是不可能的。每个人每天都在创造。**我们之所以无法意识到，是因为我们不去看它。**我们显化或创造我们所拥有的一切。每个念头，每个单一的念头，都在这物质世界显化。在一个念头后**往相反的方向想，且用同样的力，这个念头便失效**。任何一个念头，在其生成后不立即扭转抵销它，这个念头就会在未来显化。”

每个念头，每个单一的念头都会显化
只是你自己撤销了而已
心智的唯一功能就是创造

“我们所孜孜以求的创化，其实我们一直都在做，只是没有意识到这点。我们所需做的只是有意识地引导它。每个人在生活中所遇到的一切都是创化。如果没有念头在先，就不会在现实中显现出来。”

所谓撤销就是朝相反的方向用相等的力去想
我现在是不玩这些了
只作为理论辅助
现在只练习释放法
相等的力很简单
在自传里有一段话

“我们应该以正向的方式去思考。我常跟人讲：「给我你正在思想的负面事物的反面。」，而他们都做不到。**困难之处在于习惯**，但是你能改变一个负面习惯为正面习惯。就是赋予一个正面思想比负面习惯思想更多的力量，这会压倒性的踢除负面思想。**一个有力的**

思想可以立刻踢除潜意识里上百个负面思想。那又是什么在决定思想力量的差别呢？就是你加在思想背后的**定意、决心、或意志力的总量**。”

resolve，determination，willpower
定意，决心，意志力
其实按照莱斯特的说法，意志力是你想要有就有
但这个只存在于早期教导
莱斯特的早期和后期教导，有一个非常明显的分界线
比如说
我引一段吧

莱斯特早期教导特别强调的是，positive way
但是，释放法明显属于 negative way
比如后面还有一段

“答：有必要从一开始就这样，它能让你进步神速。接着，在取得一些进展后，你就更有动力去这么做。成长有两条路可走：**一条是清除头脑，即无意识**，另一条是**植入正面的想法，看清你是谁以及你是什么。**

问：当你植入正面的想法时，负面的好像依然起作用？

答：有时是这样。但是，当你看到你的真实存在时，你就会烧掉那些负面的。你会说，抓着痛苦、不幸不放，真是太愚蠢了。你会开始烧掉它。惯性是会有。如果我说热，你会想冷，不是吗？我说上，你会想下。那是念头的本性。但这并不意味着知道了我们本身的正面特性却依然无法消除负面的，因为我们能够消除负面的。”

你看这些段落
莱斯特无时无刻不在说，有两条道路
一条 positive，一条 negative
但是他更推荐 positive
这就是早期教导和后期教导的显着区别

后期，在释放法体系建立之后，他音频里面就只提 release 了

甚至在 the right path 里面，当一个学生提到他早期倡导的专注在**「我是什么」**的问题上时，他让那个学生去释放

但是自传里面莱斯特最推崇的就是这个方法

“如果你能提起并盯住「我是什么？」(What am I?)的疑问，直到真正的你呈现出祂自己来，那么这就是获得全然自在的最快方法。我还有待去会见那些办到的人。**如果你能一天二十四小时的和「我是什么？」厮守在一起，摒除所有其它思想。那就只消几个星期时间，你就能办到的**。在任何情况下，不论你在做什么，你必需一直在心智的背后维

持着「我是什么？」的疑问。如果你无法做到这些的话，那么下一个大方法就是**卸下你的自我感**(ego sense)，当自我消失时，剩下的就是那个无限的你。如果一开始就要你一鼓作气的卸下整个自我似乎太难的话，那么就从解除自我所连带的效应开始，就是你的倾向、特质、好恶等。每个人都可以轻易的解除它的性向和特质的，如果他真的想要的话。如我先前所说的，要从小一点的事项开始然后再朝大一点的做去。简单的倾向像是走路，靠马路右边走可以改成靠左走，每天睡眠八小时的倾向可以改成每天六小时等。**习惯性的倾向并不需要完全的加以根绝**，只要一小段时间来展现谁是主子就行。寻求认可的倾向是比较大的一个，**每个人的注意力都是占用在寻求认可上**。每个人都在这么做，这简直是在浪费时间和精力。这么说好了，当你在寻求时，不论你用的是终极问题：**「我是什么？」，还是用卸下自我感，还是解除倾向**。与外界隔离(isolation)是必要的，**要静下来**。与外界隔离能帮助你静下心智来。不过隔离，不论是在大都市里或是在任何地方都是可以做到的，我就是避居在纽约市中心的第 59 西街 116 号的。经由所有我们的不同关系和相会来每日成长是可能的，我们来这里为的是要成长，并不是测验。这里不是个校验的场所，这是一个学习的园地。”

所以综上，我最后得出了一个结论
早期的莱斯特教导的那种直接的方法，大部分人用不了
难度太高
因此莱斯特一点点降低难度，直到创造了适合所有人的释放法体系
莱斯特最后问的是**「我是什么？」**
所谓终极问题，就是最后大家都要面对的问题
我不关心这个问题是什么
因为我以前用了很长时间的《终极自由之路》的方法
对我一点用都没有
像参话头那样去问**「我是什么？」**
后来发现自己不是那块料
就老老实实地学释放法了

我 2020-09-20 23:51:26
我也试过，还是有点用的。冥想的时候，让我的注意力非常的集中

风 2020-09-20 23:51:37
那这个就只是集中注意力了
在最浅的层面起作用
“让头脑安静的冥想很好。释放小我欲望的冥想更好。有关**「我是什么？」**的冥想最好”
看这一段
集中后的舒服，我以前练习佛教的**「安那般那」**时体会过
但是那个是**「火山上的表面平静」**

这么说吧，其中**集中注意力是一种压抑的方式**

其实

我 2020-09-20 23:55:19

一念代万念，当终于只剩下一念的时候，就能够见证到真相

风 2020-09-20 23:55:35

这个我理解

就像**终极真相**里说的，**心智集中成一束 x 光**

当然

见证真相了，就释放了整个头脑

这个我理智上确实理解

但我半途而废，基本上就等于压抑

所以对我来说这就是**压抑 or 逃避**

我觉得还是不要了

因为莱斯特阻止过学生这样做

他让学生继续释放

小我非常狡猾

释放法不能到终点吗？为什么要停下来?

如果你在持续释放，为什么要停下来换别的方法?

很简单，因为**逃避释放**

对吧

我 2020-09-20 23:59:24

对

风 2020-09-20 23:59:26

所以，释放深入就更要继续释放了

而不是换方法

我坚信六步骤可以到达终点

我 2020-09-21 00:02:26

好，我也坚信，并且继续释放下去

风 2020-09-21 00:03:39

在后期教导中，不管学生说什么，莱斯特就绕回持续释放上

那个学生说了半天“我问自己我是什么 xxxx……”

莱斯特理都不理她，继续说释放的事

所以早期教导和后期教导分开看，他明显有态度上的区别

虽然内容并没有冲突的地方

但是早期不成体系，也说了一些不同的方法

后期只说释放

这也是我困惑的地方，因为那些资料有些乱

我花了几年总算理清了

听了一些音频

在不同时间的音频

刚接触释放法时，遇到一些“原教旨主义者”，有些人甚至用《终极自由之路》来反对释放法

他们认为莱斯特说的释放法就是《终极自由之路》里那样的

还是资料看得太少
《终极自由之路》经常推荐**「我是什么？」**
而且还推荐你去正面思考
后来我听了 92 年的释放法课程
他那里面**明确反对正面思考**
说这没有用
就像在烂苹果上面铺一层好苹果
覆盖住下面的垃圾
但是下面的垃圾还在
92 年的释放课程，和前几年应该差不多
这个算是基础课程
我觉得真正的释放法，用这个基础释放课程，加上 the way 这些进阶课程
这两个资料，大概就足够了

我 2020-09-21 00:13:13
原汁原味的释放法

风 2020-09-21 00:13:58
之前在研究终极自由之路的人，现在看来，一个进步的都没有
这个东西根本没法实操
至少对大多数人来说是这样
我不否认或许有那么一两个天才可以直接操作我是什么
但是我没有遇到过
其实在接触到 92 年的释放课程之前，我听了 the way 这些进阶课程
心中很想还原基础课程
我以为那些已经找不到了
所以就从拉里和海尔的书里找重合的部分
我当时的想法很简单
两边不一致的部分，应该是两人加上去的
两边重合的部分，应该是莱斯特教的
后来接触到 92 年的视频之后，觉得太棒了，原始版本居然还有存留

一明 2020-09-21 00:28:44
每个人的习气与根性不同，适合自己的就好
对别人适合与否不重要

风 2020-09-21 00:29:08
嗯，我是说我用不了
有能用的可以试试
我说用不了的意思不是一点用都没有
这么说吧
我以前练习过禅修里的**「安那般那」**
止禅
我用**「我是什么？」**的感觉就和我练禅定时差不多
而且效果还不如**观呼吸**好
观呼吸时，轻安、喜悦，欲界定……这些都有
我专注在**「我是什么？」**上，也是一样的感觉

这个我没法骗自己，只是把它**当作一个对象在专注**
我把握不了这个方法
所以就算了

我 2020-09-21 00:33:09
我这算是啥@风

风 2020-09-21 00:33:20
这个没啥
粗住，细住
会发生很多这样的状况
阿毗达摩和**唯识**都有详细的讲解
但这个属于奢摩他
观呼吸很容易就轻安
还没入定
入定是禅那
在此之前，要经历**近行定，刹那定**
然后才能入**安止定**
也就是我们俗称的**禅定**
但是只修禅定是没有用的
它是专注在概念法上
这里面有个佛学概念，我尽量说的简单一些
专注在实相上是无法进入禅定的
因为**实相是无常**（annica）
所以**观禅无法进入禅定**
禅定必须心投入到一个不变的对象上
这个对象只能是概念法的产物
所谓**概念法**，相对于**究竟法**，后者在巴利语中是**「不可分割」**的意思
也就是说，如果你如实去观照身心，就会发现身心在刹那生灭
这时候你不可能专注在任何一个对象上，所以不可能入禅定
因此南传佛教的修行者分为两类
止观行者和**纯观行者**
前者用止禅培育定力，随后再修观禅证解脱
后者直接修内观禅

一明 2020-09-21 00:40:25
是观者还被观者
还是观观者
？

风 2020-09-21 00:41:03
南传佛教不讲这些东西
这是北传喜欢讲的

一明 2020-09-21 00:41:28
《愣严经》已说清楚了

风 2020-09-21 00:41:36
《楞严经》是北传

见性不变
觉明为咎

一明 2020-09-21 00:42:18

南传是小乘
修的最高境界是阿罗汉

风 2020-09-21 00:42:56

这些都学过，都抛弃了
南北传都下过功夫
现在专注于释放法
为了学南传，学了一些巴利语
这些都没用
不用懂
探索时期绕的远路
不过平心而论，**内观禅还是有点用的**
但是对我来说用处没有释放法大
我试了很多传统和当代的方法
最后很实用主义地挑了个对我最管用的
其他的东西就就靠边去了
以前讲释放法时喜欢旁征博引，不过多了一点谈资
从先秦诸子到佛陀基督
后来发现这全是在自己加戏
我现在讨论释放法只用释放法本身的理论
坚决不混搭

我 2020-09-21 00:51:50

对
我也是这样坚持的。因为我看到很多人因为混搭，反而哪个都其实没有理解

风 2020-09-21 00:53:00

其实我内观的时候也能进步
但那种进步，不像释放法
释放法是时时刻刻你都知道自己在不在进步
释放的感觉太清晰了

Emilie 2020-09-21 00:54:01

什么是幸福？简单来说，**幸福就是成为你自己。**不是你大多时扮演的限制性自己，而是成为你“本来是”和“一直都是”那个无限的自己。它可以毫不费力的将一切事物显化在你的经验中，也允许一切事物的存在的背后光芒四射而岿然不动。也许你会好奇，如果这是真的，那为啥还是很难幸福，为啥众多书籍包括本书都要讨论“幸福”这个话题？答案并非想的那样简单。我们累生累世都在扮演着各式各样的角色，而不是无限的自己。事实上，**我们太过于投入自己所扮演的限制性的角色，以至于全然忘记这仅仅是一场游**

戏，一个假象。我们大部分的时间都用来强化自己创造出来的幻觉，却很少花时间转向内我，帮我们从自我强加的，限制性假象中解脱出来，获得自由。**将“无限存在”受限于特定的身体-头脑里，这一幻觉会消耗巨大的能量，这也是为什么我们常常会感觉疲惫不堪。**我们可以用无限的能量来获取幸福或发现自己的真实身份，然而，取而代之的是，我们用这些能量让自己和周围的人来相信自己是限制性的，都有各自的麻烦问题。

风 2020-09-21 00:55:28

翻译的挺好的[强]

风 2020-09-21 00:56:33

我是不想翻译这个
因为这很明显是海尔抄了一段《终极自由之路》里面的话
改编了一下
这本书我看过
叫**《幸福免费，唾手可得》**
里面很多内容都是《终极自由之路》的
所以海尔说这本书是他和莱斯特合着
实操性不强的东西，我都过滤掉了
早期课程实操性很强
适合的是特别想要自由的人
至于增加正面念头，一般而言，只会起到反效果
释放课程里专门说过这个
正向思考等于覆盖了下面的情绪

这个我给两个建议
feel, don't think
感受它们，不要去思考它们
第二个是运用情绪表来归类
整理情绪

木 2020-09-21 07:53:14

好多啊
要是这一大堆
可以打包扔掉就好了

风 2020-09-21 07:53:38

可以的

“当然，另一个我们不想去看到我们潜意识的原因是因为它们混杂在一起，这张图表的一个目的是帮助你把它们分离开来。当你有一个头脑，一个潜意识头脑，你最好把它像这样组织一下，你的感觉就是像这样组织运作的。把它们去除迷雾，让你更容易地去觉察到此刻的感受是什么，然后你就开始知道要做些什么了。现在如果你注意到这里有很多分类：冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲、无畏、接纳、平静，在每一个分

类下面都有很多感受。在这个课程中我们要做的事是**当你觉察到当下的不管什么感受时，它并不必然是冷漠、悲苦……如果你并没有以这样的方式觉察到，你要做的是上溯（trace）到这些分类中**，我们这样做的原因，是每一次你释放了一点点悲苦，你释放了它下面的所有感受。所以释放悲苦要比释放下面这些个体感受要有力很多。当你将这些下面的感受上溯回这个情绪分类时，你释放掉这个分类，你会发现你上移得更快了。”

归类，这个是上溯情绪
等你学会释放欲望后，就上溯到欲望

我不会混杂起来讨论这些
从释放法实操上来说，增加正面念头是无益的
逃避的方式有很多

第二个视频里的方法
想想你压抑情绪的特定情景，写下来，写下你的情绪，并释放
然后想想你表达情绪的特定场景，也这样做

感恩一切 2020-09-21 08:14:50
风是帅哥还是美女

风 2020-09-21 08:15:34
男的
第二个视频我又重新看了一下
其实也没太大内容
就是说了 workbook 两个页面的用法
剩下的就是长段引导

风 2020-09-21 08:25:51
释放法起初确实很简单
identify the feeling. Feel the feeling. Could you let go? Would you? When?
我直接翻译第五个视频吧
前面那几个都是 workbook 的用法
包括**设定目标**之类的
第五个才开始释放欲望
不设定目标，你会把你的欲望推到潜意识深处
设定目标才能让它浮现
这点和很多人理解的不一样
一个表面的’无欲’并不是真正的无欲
它是欲望被压抑的结果
well
你可以从情绪表上找到这个情绪

情绪表的基本用法其实很简单
前面其实都是对于新人来说的
熟悉了释放之后，还是**都要上溯到**想要控制和想要被认同释放
课程也是这样说的
按我的理解，前面的课程设置其实是让你更加 in touch with 情绪
因为**一般人其实太容易忽略自己的情绪**
压抑的本能太强大
所以通过好几种方式来让你去注意到你的情绪
比如说第一课后面海尔还讲了一个例子
说你有某些特别的癖好，比如喜欢吃东西
比如说抽烟
比如说打游戏
这些背后都有情绪
在你被这些习惯推动前，先释放
第二个视频讲 suppressed feeling，以及 success
让你去有意识**回忆**自己什么时候压抑了情绪
这是把在允许潜意识浮现
为什么他们要讨论 success
因为人在'成功'这个主题上压抑了很多情绪
再下一个视频讲的应该是目标
目标则更让你无法回避情绪了
我记得有很多人说自己无欲无求
但是问他，“你没有什么想实现的吗？没有什么想要的吗？没有什么想改变的吗？”
他一想，好像有不少呢
再深入一看，原来那背后都是情绪
所以**目标的重要性在于勾出那些你压抑住的情绪**
这一点，是莱斯特在音频里讲的
所以前四个视频都是在**反复让你接触角落里的情绪**
第五个视频才真正让方法深入起来
去看你的情绪背后的“想要”

慧轩　2020-09-21 08:52:12
@风?我感觉不到悲苦，万念俱灰这些东西，估计压抑太深，因为要坚强，不让有情绪
风　2020-09-21 08:52:23
模糊不清、停滞
这两个感受你可以在情绪表的万念俱灰下方找到
它也是一种万念俱灰状态

关于目标，第四个视频的讲法是这样的
写出你的目标（以现在时）
然后看着你的目标

释放你对目标的第一感受

first feeling

好了，完了

就这么简单

第一感受释放掉了，再看看你的目标

再释放此刻的第一感受

直到你感觉目标已经实现

注意是“已经实现”

我 2020-09-21 09:01:45

@风?坐等释放目标，那一个视频一定要详细翻译啊 [捂脸][捂脸][捂脸]

风 2020-09-21 09:02:19

其实上面我已经复述出几乎全部内容了

剩下的就是重复引导

原始的释放法真的很简单

我可以翻译一下他们的说法

我那个是总结版

我以前设定过目标释放很多次

现在我很少设定目标了，因为我发现没有什么真正想要的

我说一下自己关于目标的经验

“目标是可以让你持续释放的一种方法。你看着目标，只要不欺骗自己，就会有大量「不可能」之类的感受涌现。当然也有一些愤怒、悲苦之类的。五花八门的情绪。按照流程一个个释放。释放之后，有一种清晰笃定的感觉，「知道」它就是我的。”

就是看着目标，冒出一个情绪释放一个

再看看目标，它有没有到“已经实现”的状态

如果没有，那一定是**想要控制**和**想要被认同**（**情绪上是无能为力、贪求、愤怒、恐惧等等**）

再释放最上面的感受

一个一个来

直到全部清空

我个人的经验是，这样持续下去，你会到达一个“我很自信目标能成功”的状态

但是这个状态不行

这个状态还是要释放

这应该处于自尊自傲和无畏上下

目标流程我检验过很多回

一般来说，这个“我相信肯定会实现”的情绪下面还有很多潜意识情绪

释放之后又会有不少涌现出来

真正的目标完全释放是什么感受呢？

是那一刻「知道」（不用思考、不用相信）目标已经是我的了，非常清晰笃定

仿佛它就在我面前了

你这时候不会想做任何事去得到它

因为完全确认它已经是我的了

这时候我一般不会再想它了

会做其他事情去

接着它自然就来了

这个目标流程几乎百试百灵

可以从小事上开始

莱斯特说，如果你不能成为赢家，那个挫败感就会一直伴随你

所以一旦设定目标，你就必须达成它

因此一开始不要设定得太大

让你望而却步

通过实现小目标积累释放的动能

每一次成功，把收获写下来

这样你就会越来越会运用目标流程

我 2020-09-21 09:16:21

我真正通过释放没有实现任何事情

但是我交托会实现，交托呢又时灵时不灵

风 2020-09-21 09:16:38

我之前也是

后来听了莱斯特的音频

发现我有一个限制性观念

“我不可能对一个目标释放到它实现”

这背后伴随着以前的挫败感

莱斯特在 winner 那个视频里是这样说的**“你必须做赢家，哪怕只是为了勾出潜意识中的嗔恨，你也要做赢家”**

不应该把那个**“挫败感”**，那个**“我不能”**的感受保持在潜意识内

任何事情上

因为我发现一开始做释放，大家都野心勃勃想要去实现目标

但是由于操作上的急功近利，释放到中途，积累了很多挫败感

在此之后就发展了一个想法，**“太执着目标容易让释放卡住”**

是不是多数人都有过这个想法?

后来我才知道，这个限制性观念是错误的

你这其实是在说，**“我不能实现目标”**，而**“我不能”**是一种挫败感 apathy

个体在实践途中，会发明很多限制性的说法

而这个莱斯特都没有说过

所以在后期音频中，我看到莱斯特经常纠正学生的限制性的说法

所谓的**“目标会阻碍你释放”**其实不是这样的，**是你的挫败感（无能为力感）在阻碍你的释放**

目标设定是 sedona method 流程的一部分 它的目的是**为了勾出被你隐藏起来的情绪和基本欲望**

一个真正体验到完美和无欲的人当然是另一回事

但是如果一开始释放时回避目标、想要这些东西，并不是在释放它，而是不想看它，把它压抑到更深处

莱斯特的释放法已经形成一个非常实操的循序渐进的体系

在释放法中介绍了一些你可能用到的工具

目标这个工具的目的是让你压抑的感受浮现

在你慢慢改变了这个习惯之后，释放了关于目标的挫败感，你就不需要专门设定目标了

但是**“改变你的不能够，使之成为能”**，这件事很重要

看看目标背后的情绪，上溯到想要控制和想要被认同

仅仅是让它浮现，让它离开

重复这个流程

这些流程的设计是为了帮助你持续释放

所谓目标流程，是一种**对潜意识中压抑的情绪和欲望的勾起**

如果你本身就处在一个非常困扰的情绪中，它非常明显，那你先不用操作目标流程

释放你能够觉察到的

释放就好了

形而上的讨论其实帮助不太大

释放，就能清晰地知道是怎么回事

我的意思是智性问题

那些问题只是在试图用一种知识的说法来填补你的知识

在释放法这个完整体系中，所有问题都可以通过释放解决

对形而上的讨论，应该这样说：无论我们对「真理」下多少定义，它都不是真理本身

通过释放，然后亲自体验它

这比用心智去讨论一万遍都要有用

《终极自由之路》不是必要的，它是早期音频的集结

我个人觉得后期音频更重要，它和释放法直接相关

群友 2020-09-21 12:45:08

《终极真理》不是莱斯特活着的时候写的吗，我在一个爱的故事里有看到

风 2020-09-21 12:45:32

《终极真理》是的

the ultimate truth

这本小册子

群友 2020-09-21 12:46:00

那**《决定自由》**也是吧

风 2020-09-21 12:46:19

《决定自由》那本是别人写的

不过是根据莱斯特口述的内容写的

爱是真我的天然本能

被“非爱”所覆盖

释放掉那些“非爱”的感受，你就能爱

release the non—love feelings

Emilie 2020-09-21 15:23:22

为啥感觉“我不行”属于“冷漠”的情绪

风 2020-09-21 15:23:43

万念俱灰、无能为力、冷漠

这是一类

我给你一个分辨的方法吧

根据莱斯特的说法，**这些情绪状态所代表的能量都不同**

这是以你的**压抑程度而言**的

apathy 是什么呢

翻译过来是「**漠不关心**」

它的意思是，**我做不到了，无能为力，也没有人能帮助我**

风 2020-09-21 15:28:41

所以只能撤退，只能不去看它

如果你感到无助，但是希望谁来帮助自己，那就是 grief，「悲苦」

如果你连这个求助的希望都没有了，只想退缩，那就是 apathy，「漠不关心」

这是我手上最清晰的原图

因为这图作者我也不知道

木 2020-09-21 15:35:13

不要找原因

你就体会悲苦就行了

一分析就绕开了

风 2020-09-21 15:36:25

不分析是对的

毒箭喻

你中了箭，关键是把箭拔出来

而不是看射箭的人是谁，箭从哪里来

这个比喻也对

所以你一开始需要表格的帮助

去帮你发现当下的感受是什么

慧轩 2020-09-21 15:41:46

我看见表格我也没有情绪感受啊

看失恋的人出不来，我都是嘲笑的感觉

风 2020-09-21 15:44:50

嘲笑是自尊自傲

pride

其实你不用分析太多感受

假设你现在的感受是模糊不清的

vague feeling

直接感受模糊不清

然后能不能只是放它离开?
愿不愿意?
什么时候?
再看看这个模糊不清的感受
如果它还在那儿，继续允许自己感受它
接着问**能不能?愿不愿意?什么时候?**
再看看这个感受
重复操作
直到你感受到一种情绪能量的消散、释放，一种明快感出现，情绪明显地上移了很多
那里不再感到模糊不清
就说明你释放掉了这个情绪
过程就是不停地感受它，进行流程，不需要分析原因，不需要强迫，不需要理解

2020-09-22 风翻译和解说 the way2 和 92 年释放法课程 5，讨论一个爱的故事，讨论一些人对释放法的篡改

风 2020-09-21 21:48:18

我在翻译 the way 的 part 2，这篇有几句话我也没理解什么意思
所以我只是尽量忠实原意把它译出来

莱斯特：“不要做半途而废的工作，你发现一个自由的人做事时，无论自由的人做什么，他（她）都会很自然地做得很完美。 ……

我可以从现在开始把它给你们了，每次我推迟的时候，你们都想要杀了我。（笑）我总是可以指出那些你们正在做的、让你们保持在错误的限制方向上的那些事情。.....”

目前翻译到的最后这一段，我实在不知道他在说什么

学生：那么你的行动是？

莱斯特：用狗来提防怎么样？谁能让让他们停下来，说“我是狗”？为什么我们不放一个电子系统在那儿，放一个指示牌“当心狗”，当他们走进的时候就会打破一个电子光束，会发出一个非常大的噪音，这必须找一个真正的狗来录制……”

你看后面这一段……
更加云里雾里
这段我听过很多次了，每次都没注意，跳过去了
因为这段算是有点闲聊性质

大家都在闲扯淡，在笑

“Okay，我觉得可以停止了，因为我已经和你们讲了太多。把它变得简单些。现在我告诉你们“你们所是”，如果你们不能做一些关于它的事情，停止去看其他的地方，把自己放进存在里……”

OK，我翻译完了
后面的倒是简单

今天我释放，搞定了一个大的坎
没什么，就是我释放了**很久的女朋友去世的事情**
再次想到时，我只能感觉到温暖和爱在流动，而没有悲伤和遗憾了
在这个主题上释放得比较干净了
以前哭过，这次倒没有

YUYU 姐 2020-09-22 07:15:04
直接释放对死亡的恐惧，就是斩草除根，直接释放这个是不是想一步登天。可以从这个开始吗？

风 2020-09-22 07:15:54
你可以试试
但一般而言，一开始是感觉不到对死亡的恐惧的
它在最底部
反正我平常是看不到的
只有之前持续释放很久想要控制和想要被认同之后，才瞥见它
释放了对死亡的恐惧就直接自由了
it’s finished
完成了
释放掉死亡的恐惧，就消除了整个心智
剩下的就是真我
不需要再追寻什么了

慧轩 2020-09-22 07:34:20
@风?消除掉了整个心智，是和真我连接还是合一

风 2020-09-22 07:34:46
你就是真我
事实上莱斯特说自己第三个月才敢直接面对对死亡的恐惧
他的“老朋友”

风 2020-09-22 07:46:14
我现在在翻译 92 年释放法第五个视频
因为有很多人问欲望怎么释放

“接下来我们进入第二阶段。我们将要让释放更进一大步。目前为止我们感受了我们当下的感受，上溯它到冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒和自尊自傲，以及无畏、接纳和平静，然后放它离开。我确信你们可以看到，释放你们当下的感受有着巨大的好处。我们接下来要做的事会极大地增强你释放的能力.....事实上你会注意到你的想要被认同和想要控制冒出来，咻地一下（指导员用双手快速地做了一个摊开的动作），它就离开了。这是自然的，放走想要控制和想要被认同是我们非常自然的一部分——当它们被你认出来时.....

我 2020-09-22 10:20:17

我今天也终于开始把每个念头都看到是三大基本欲望了。**念头关于人的，那么必定有想要认可。关于事情的，那么必定是想要控制和改变。**

也就是说，从此脑海里任何念头都可以去释放，都是释放的线头

风 2020-09-22 10:22:34

应该是要**从情绪上溯到欲望**吧

从念头上溯，会有些问题的

释放欲望很娴熟之后，可以很快察觉到欲望

但是**一开始释放的新人**不建议从念头去上溯欲望

建议从感受上溯

因为很多人会把压抑当成释放

就比如想要被认同的念头，很多人会这样操作，“我不再想要认同”，然后压抑了下去

我只是见到过这个情况，很普遍

因为本身释放“想要”是更深的释放

但是很多人把它做得比释放情绪更浅了

只停留在念头的阶段

所以释放法课程**先让你察觉情绪，然后在上溯到欲望**

我觉得这个流程还是必要的

让新人一下子跳到从念头到欲望，是容易让他们走弯路

熟悉了释放之后，当然可以分辨

我有过这个经验

我个人以前经常在头脑里释放“欲望”，其实变得更浅了

我是后来才学会更深的直接释放“想要”

那明显是**一种更深入的释放**，我能体验到

然后才慢慢熟悉

我是就我自己学习的过程和经验来讲这个问题的

算是个人观点

能直接用的人，当然更好

我觉得释放法课程的体系非常严密

循序渐进

其实没必要自己去领悟太多方法进行修改
按照课程设置一点点做下去就好了
照做的一段时间，是我进步最快的一段时间

我 2020-09-22 11:20:46
@风?注意直接去释放三大基本欲望没有更改任何方法，是释放到后面，自然会的，莱斯特应该有直接的阐述
比如莱斯特，他就是直接去释放三大基本欲望，他没有特意通过情绪
风 2020-09-22 11:20:58
当然
在第六七八个视频里面
基本上就是直接释放欲望
但是有一点，是要 feel the wanting
be aware of it
我 2020-09-22 11:21:49
对，**一定要真实的感受到那个想要的欲望**
它就在我们平时状态的那个背景里，只是没有去觉察它
风 2020-09-22 11:22:11
但是这个让人体会到的过程，不能直接跳过
要不然很容易走弯路
莱斯特提到，**释放法是适合所有人的方法**
你可能是释放的天赋比较强，不需要这些过程
但是我的释放能力是经历了这些过程，慢慢练习起来的
所以我知道**新人直接去做那些事情，很容易陷入头脑**
那个时候，甚至胸腹处，感觉中心都没有感觉了
感觉在头脑里
这种带来的释放感甚至不如之前释放情绪深入
我就知道自己做错了

陈昱妗 2020-09-22 11:27:46
对，我一直想问这个问题，胸腹之间没有啥感受，都在头脑里。那怎么办？继续释放？
比如昨天释放对一个人的怨恨，胸腹之间没啥感觉，情绪也很平稳，但是那个怨恨是明显在的，就不知怎么释放了[捂脸]
三大基本欲望，我很容易知道是哪种，但是就不知道怎么释放啊[捂脸]因为身体没感觉，情绪也没有

风 2020-09-22 11:28:02
注意胸腹之处
多去用那里感受
慢慢来
你会越来越体验到情绪的位置
和不同的人交流，得在不同的 level 说话

和连感受情绪都很困难的新人交流，我不能用我释放了很久的经验误导他们

还是按照课程设置来吧

你能感觉到怨恨吗？

能的话就感受它

胸腹只是帮助你深入体验

陈昱妗 2020-09-22 11:31:47

怨恨在头脑里

对，隔着一层

怨恨应该归到控制那类

风 2020-09-22 11:33:32

我建议从体验中自己察觉到欲望

因为分析其实并不能帮助你更有觉察

分析在头脑里

陈昱妗 2020-09-22 11:34:47

关键是在释放的时候，感受上体验不到怨恨??

风 2020-09-22 11:34:58

这就是关键问题了

所以，我只能建议，**尽可能感受你的感受**，然后问自己那些问题

然后回到你的感受上

尽可能通过胸腹去感受

不要着急

只要不断地去做，你应该会体验到的

此外，分析其实没有用，因为我以前经历过

我以前对情绪和欲望的关系分析了很久，甚至可以写一篇论文了

但是依然感觉不到释放

他的问题是感觉不到情绪

这是最开始的问题

也就是得学会爬

然后再学走，学跑

如果感受不到怎么释放，他怎么理解“释放背后的欲望”呢

先得让意识理解和体验到释放是什么？

让释放成为一个能够从体验上理解的经验

而不只是一个概念

我是这样想的

陈昱妗 2020-09-22 11:39:30

再想确认一下，胸腹之间的那种感受不是体感？

风 2020-09-22 11:39:53

它会伴随着体感

但是也有情绪

sensation 和 feeling[1]都有

这个视频里面的引导我会多翻译几段
比较重要
这可以说是到后面都要用的释放法
就是释放基础欲望的方法
释放法课程到释放欲望的时候，其实已经没那么多问句了

夏姗 2020-09-22 11:51:56

早上试着释放了下，感觉开始胸腹间有感受，做一次就感觉像云团收拢挪动一点，后来在喉咙处就，觉得堵堵卡卡的，就没有明显觉得离开或者其他的。我这算是感受到一点了吗？[捂脸]@风?

风 2020-09-22 11:53:47

继续去操作流程吧
你这个也不算是体验到释放了
不要有太多想象和期待，只是去做
当你体验到时，你就知道是怎么回事了
因为我在入门这一块卡了很久
当年的时候
有时候想要走太快，其实会走得更慢
还是老老实实按照流程来

幸运星 2020-09-22 12:45:56

@风?释放情绪就是直接释放恐惧憎恨？释放欲望就是三大问句？有何区别

风 2020-09-22 12:46:38

释放情绪是感受你的情绪并且进行三问句
释放欲望，你不需要问后面两句
只需要允许自己觉察到你的想要，然后让它离开

我 2020-09-22 14:41:49

其实我处于愤怒能级最少已经两年多了，但是因为愤怒其实很难突破的，因为有个对父母的愤怒卡住了我相当长的时间。并且我又没有注重去释放三大基本欲望，所以突破起来太慢了

到了最近才突然意识到这一点。然后随意去释放一下愤怒能级下的三大基本欲望，立即突破速度感觉是以前的几十倍

估计很快会到自傲能级[憨笑]

风 2020-09-22 14:43:53

---

[1] sensation 就是指你由身体的感官上让你产生的意识(生理上的)
打个比方说,你本来坐在车里,车没动,然后你说 I got a sensation of movement,你突然发现周边树在移动,这时你就有意识到车子在移动了.这种由意识产生的感觉可以用 feeling 或者 sensation
由意识产生的情绪(心理上的),不能用 sensation 只能用 feeling

thousands of times accelerate
释放想要控制和想要被认同会极大地加速释放
前提是真的掌握了
underneath it
释放驱动情绪的那个欲望
会把上面的情绪都释放掉
这算是深入的释放方法
熟悉释放之后，就要用这个
而且他们的设置是四天课程
一个星期的周末学习对着表格释放情绪
下一个星期的周末就开始学习释放“想要”了
想要被认同和想要控制
只用不断释放这两个“想要”

赵家曼 2020-09-22 15:21:46
对无法生存的恐惧，太深太痛
“我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为‘对死亡的恐惧’而出现。它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。”
所有感受都是这样发展起来的
all feelings are survival programs
所有感受都是生存程序
父母是最起初照顾我们的人，如果他们不认同我们，我们的身体就会死
所以与“死亡的恐惧”关联度也很高

巨廷 2020-09-22 15:55:01
我现在有遇到一个瓶颈期
就是 我知道在某些方面需要大量释放 但好像又有股力量让我没办法面对这些方面去释放
风 2020-09-22 15:57:27
抗拒释放
抗拒释放就释放抗拒
一般这是想要控制
有好几种情况
一个是想要快点结束
压抑的情绪太多了，急着都释放完
这样反而会卡住

所以，**释放这个想要控制可以让你不再陷入胶着**
它在最表面，你可以察觉到
压抑的结果通常如此

巨廷　2020-09-22 16:26:58
@赵家曼?你把情绪表格都释放完一遍了吗？
风　2020-09-22 16:30:49
这个不用对照着释放
流程里面，情绪表是起到辅助作用
帮助你定位当下的情绪
巨廷　2020-09-22 16:40:53
@风?我之前是看着情绪表释放了一些
但是没有反复释放三大欲望[捂脸]
风　2020-09-22 16:41:33
那也行，试过释放情绪背后的想要控制和想要被认同吗？
在原始的释放法里，你一开始只用释放这两个“想要”
然后对死亡的恐惧就自然会浮现
你能看到它，就能释放
巨廷　2020-09-22 16:42:49
我能看到对死亡的恐惧 在释放情绪的时候 就能看到[捂脸]
比如 我特别痛恨 谁在我面前说 吃什么会得病
风　2020-09-22 16:45:36
你那个是想要控制
欲望这个东西和感受不一样，它是一碰就走的
也就是说，你才觉察到，自然地就倾向于放它离开了
当然这个深入的体验要逐渐去熟悉
我　2020-09-22 17:05:54
...情绪难以释放因为自己深深的以为情绪感受是自我的一部分，平时就是为了情绪而活，不管干什么都在在以情绪为命令
风　2020-09-22 17:09:09
就是觉得“feelings have me”
或者“I am the feeling”
就像一支笔你握在手上握久了，觉得这玩意儿和自己是一体的
让释放成为你生活的常态，就很容易了
取代压抑，成为你的第一本能
群友　2020-09-22 17:20:00
@风?在情绪表格看不到、抵触和抗拒呢
风　2020-09-22 17:21:29
因为愤怒，你可以抵触一件事 因为冷漠，你也可以抵触一件事 因为自尊自傲，你可以抵触一件事 因为悲苦，你也可以抵触一件事 因为贪求，你仍然可以抵触
所以**抵触本身这种行为在每个情绪状态都有**
欲望上是归类为想要改变的

我刚刚和我朋友讲莱斯特说的三种状态
莱斯特在视频里面用情绪表把人分为三种状态
基本上在冷漠、悲苦、恐惧这三种情绪中
拥有状态的特征就是把幸福等同于拥有，拥有越多越幸福
在这种状态中，几乎没有能量去改变，生活只是在一个圆圈中循环
所谓成功人士是在那 5%里面，莱斯特称之为“行动状态”
也就是大部分时间处于**贪求、愤怒、自尊自傲、无畏**这四种情绪状态中的人
而不到 **1%**的人，莱斯特称之为**“存在状态”**
也就是处于接纳和平静中的人
行动状态下，人们把行动=幸福
存在状态下，只要存在就幸福

还有这个
这是说“无畏”
在无畏的时候，你的“selfishless”是 50%
刚好一半自私，一半无私
在无畏之下的情绪中，大部分时候都围绕着如何保护自己

风 2020-09-22 18:07:34
之前看过几个台湾老师，那自创才叫厉害呢
我记得翻译**《放下的力量》**那本书的王佑桦，就自创过
当时他驻在圣多纳释放法贴吧里回答问题
他是从海尔课程上回来的
所以大家当时都把他当权威
他说，先对情绪做三重欢迎，然后三问句
结合了三重欢迎和释放法
搞得特别复杂

我 2020-09-22 18:16:56
进化论又不是真的
风 2020-09-22 18:17:06
尤迦南达说是从外星人退化的
佛教也这么说
光音天下生
尤迦南达是莱斯特经常提的觉者
总之，中文释放法圈还是挺乱的
早期我也入了不少坑
很多人以盲导盲
三重欢迎之后，海尔也放飞自我了
后来不教基础释放了
只教三重欢迎和后面的各种重欢迎

还有“整体释放法”
去感受当下的整体之类的

ranama marharshi（拉玛那·马哈希）倡导的就是“我是谁”
莱斯特提到最多的就是这两人
另一个是尤迦南达
在音频中还推荐学生去看**《一个瑜伽行者的自传》**
我找来看了

三重欢迎只会削弱释放法的威力
三重欢迎会有释放的效果
但不会很深入
海尔已经走偏了，其实很多学生都提到海尔走偏
莱斯特的学生
比如 Stephen
他就说海尔做的改动实际上削弱了释放法的威力
在国外的时候，我一直在油管和脸书上关注海尔的
他发视频我都会看一看
用的方法越来越奇怪
已经完全没有释放法的影子了
反正我用到现在，莱斯特最开始发明的释放法最好用
简单清晰明了
不含可疑概念
足够用以自我成长
六步骤包含了整个地图
这个就是从六步骤中出去了
莱斯特说的六步骤是不可更改的
它是释放法的一个核心总结
符合六步骤，就能自由
不符合六步骤，就不能自由
非常简单

在 the right path 这个视频里面，有个学生问「我是什么」的操作问题，莱斯特直接不理会
莱斯特说不要停止释放，释放掉你这个想要控制，继续讲六步骤
莱斯特很清楚这是逃避
后期他的所有教导就围绕着 release
不再讲「我是什么」
我把能找到音频文件分了时期，都听过很多遍
大致理清了他教导的变化过程
莱斯特早期说「我是什么」比「我是谁」更好
因为说「我是谁」的时候，你下意识认为是一具身体
《终极自由之路》里面都是早期视频

我是谁 不准确
主要是 6 几年的
莱斯特成立释放法机构之后，他的教导都围绕着释放来说了
release ， release ，release
让你多去 release
take the six step
根据六步骤去释放

木 2020-09-22 18:52:07

我是什么这些 知道答案也没有用吧

风 2020-09-22 18:52:19

头脑的答案当然没有用
莱斯特早期也不是让你去找头脑的答案
而是等待真我浮现
我以前操作过这个方法
就是和我练习禅修的**「安那般那」**差不多
感觉很专注，喜悦，这些都有
但我因为有过佛教禅修的经验，没把这些当回事
这个在南传的禅修体系里面叫「止禅」
也就是**暂时把你的情绪镇压下去**
很明显，**「止禅」这个是高级压抑法**
南传佛教里面讲得很清楚，「禅定」就是一种镇压
《当下的力量》就是正念，巴利语是 samma-sati
就是对身受心法四个层面保持觉知
这些都是有些效果的方法
但是对我的帮助皆不如释放法
我就不 judge 这些方法了
保守地说，对我而言，都不如释放法的效果
我不是很了解当下的力量
我修持过南传的内观 正念

茜 2020-09-22 19:00:56

专门跑个题，就是这个，深圳有个叫非空间的地方，截止去年就已经有 18 个开悟的了

风 2020-09-22 19:01:45

18 个开悟的?
这么厉害?
西方人里面，我只认莱斯特是开悟的
其他的我都不关注
也不评判他们谁开悟谁不开悟
看过托利几个视频
感觉他是一个不错的灵性老师，但我不太确信他是觉者
其实，觉者没那么烂大街

新时代运动之后，西方冒出了一大批自称觉者的

熊伟　2020-09-22 19:07:43

埃克哈特·托利是 想 **我再也受不了我自己了** 然后突然想 我有几个我 就开了悟

他是痛苦了 好多好多年

风　2020-09-22 19:09:50

就是**通过观照脱离**嘛

那个萨古鲁也天天说这些方法

可是，**莱斯特的觉醒是一瞬间知道了宇宙中发生的所有事**

all—knowing，all—powerful，everywhere present

灵性类和宗教类的东西看了不少，我只对两个人有感觉

一个是古代的佛陀，一个是现代的莱斯特

像这种方法，进步都没有释放法清晰

你有时候甚至不知道自己有没有进步

但「释放法」每一次释放都很清晰

老头子都是讲方法，让你自己去看

很少讲干巴巴的纯理论

熊伟　2020-09-22 19:24:52

老头子把 登月用的一切 说明书都给你了 看你想不想了

风　2020-09-22 19:24:59

那是

六步骤就是完整地图

认准一条路，其他的我全放弃了

换方法，不如再多释放一次

多释放一次你就不想换了

换方法就是逃避嘛

我　2020-09-22 19:28:35

其实换方法是可以的，换了就坚持下去嘛，不要换了又换

风　2020-09-22 19:28:49

追寻阶段换几次可以的呀

决定了就不要换了

我　2020-09-22 19:29:14

然后呢？还有一种，就是不要换了方法，然后把几种方法混合在一起，相互误解

这是最蠢的

这样造成的后果就是没有一种方法真正理解了

风　2020-09-22 19:29:33

混搭比换方法还扯

混搭就是说，“我比觉者聪明”

他们没想到的，我想到了

改进之后居然比原方法牛逼

或者就是认为觉者说的不是完全的真理，还得用自己的头脑来拼接一下

我 2020-09-22 19:30:42

反正我看见这样的群友在群里分享，我一般说不过他，也只能把他踢了

或者威胁踢他，让他警醒

而且释放法很容易自创方法变成什么，**当下法，感受法，欢迎法啊，接纳法啊**，反正就是没有学会释放法

我在修行过程中，也有这种阶段，就是认为莱斯特也没有全部说完，还有东西没说到的，然后也开始试图自创弥补，那是我马上就警醒过来了，因为我发现越释放，我的那些所谓的自创都发现是错的，释放法不可更改

一旦更改自创，其实只是掉入了头脑的陷阱

风 2020-09-22 19:43:34

我是因为中文资料太多坑了

所以才去看英文资料的

hai 2020-09-22 20:00:55

有没有人用莱斯特觉醒的方法，就是问自己“我能不能把这种感觉转变成爱的感觉呢”

不停的问，要么转变成爱的感觉要么放下想改变的感觉

风 2020-09-22 20:01:40

莱斯特后来在音频里讲过，他这个达到的效果就是释放

只不过那个时候没有成体系

并且他补充了一句“我当时没有六步骤，要不然可能更快”

他亲口说释放法比那个好，所以就没有必要回到那个啦

为什么国内有很多莱斯特“原教旨主义者”，我认为和**《终极自由之路》**的流传有关系

《终极自由之路》只收录了早期的音频

而早期音频和后期的关注点区别相当大

导致只看了早期音频的人认为莱斯特没有讲过释放法

甚至认为拿早期音频里的只言片语来反对释放法

这就是资料没看全的结果了

事实上他的后期音频，讲的内容全都是围绕释放法

用 sedona method 去 release

不停地说这个

然后是 take the six step, and you will be free

这也是高频句子

hai 2020-09-22 20:08:07

那用释放法是梳理自己这一生的关键人事是不是有必要呢

嗯，有时候想快点清理潜意识里的垃圾，就想梳理一遍，但是回忆特别痛苦

风 2020-09-22 20:08:40

我个人认为，**这些只是为了勾出你的潜意识中的情绪和欲望**

释放法课程的 workbook 中有一种方法

写下你在哪些地方求认同、求控制

然后释放
这个方法也有点用
但是我个人更喜欢莱斯特在进阶课程里面说的那个
仅仅释放卡在那里的感受
释放了表面的，底下的会自动浮现
然后再释放，再释放……
这个对我更管用
也更简洁

赵家曼 2020-09-22 20:11:32
@我是无限?真的能只是去爱也能走通，他在《终极自由之路》，如何助人中说过。我试过，发现做不到
风 2020-09-22 20:11:54
自传里面讲过四条路径
所有路径可以被归为四条

The four ways are the rational, which is the mental way; the scientific, which is the specific methodological way; the emotional, which is the love and devotional way; and the active way, which is rendering selfless service to mankind.

这四种途径是：
理性的，就是心智途径；
科学的，就是特定方法学(methodological)的途径；
感性的，就是爱和奉献的途径；
以及行动性的，就是实践对人类无私服务的途径。

To uncover yourself it takes only wanting to and looking in the right direction.
要揭露你自己，所需要的就只是想要的欲望和正确的方向而已。
methodological
特定方法学的途径
the scientific way
科学途径
通过一步步操作自己实证
四种途径是细分
实际上终极自由之路里面也说过这个分法
这个分类法也不是莱斯特原创
瑜伽里面本来就有
智者瑜伽，克利亚瑜伽等等
还有**奉爱瑜伽**
《终极真理》里面是说了五条途径
他把终极问题加上去了

不过**《终极真理》**只是早期集结的
自传写出来的时间，是 1972 年
那时候释放法机构好像还没成立
我整理资料的过程都是走弯路的过程，所以把这些说出来，免得别人像我一样走弯路
《莱斯特自传》，《终极真理》，《终极自由之路》，都可以看
不是不能看
但是不要用它来代替释放法

我　2020-09-22 20:26:35

第一本书我觉得看**《一个爱的故事》**

风　2020-09-22 20:27:30

这本是个音频的总结
我找找那个音频
找个时间翻译出来
和本人说的其实差不太多
莱斯特本人
我忘了是哪个音频了
我一个个找找看
莱斯特从他面对心脏病开始讲到自己上台演讲
就是自由之后上台演讲
发现自己的业力就像烧成灰的绳子，习惯已经没有力量了，但是还是在那儿
他一觉察，就等于是一拉，就成灰了
这是音频里讲的
非常有意思
后来我在你的公众号才看到**《决定自由》**这本书，发现它其实就是把莱斯特的口述记录下来
书面化润色了一下
我记得有一段，他为了回到世界来，盯着电视机抓感受，过了很久终于抓到了第一个感受，非常兴奋
这是他重新构建心智回来的过程
盯着负面词汇
盯着电视机

其实之前在释放过程中，就有些迷惑的地方
我相信真正实操的人都会发现那些疑惑
这些疑惑直到看到更多资料才解决
《一个爱的故事》，我最早看的这个版本
这本书不是莱斯特写的，但是我一直觉得没有问题
这里面说的很简洁
我曾经一度以为这本书有些地方是描写
因为和自传有些不符
后来发现**只是描写角度不同**

但是我不知道这些故事的来源
直到听到了音频，才恍然大悟
你看这里面写了三大欲望
很清晰
一个月解决一个
就和原始的释放法教的是一样的

我 2020-09-22 20:45:15

所以说这本书是学习释放法看的第一本书，是最好的
我以前反复的看**《一个爱的故事》**，因为超级喜欢。我甚至能够背诵
超级让我感动和力量

风 2020-09-22 20:46:21

那本书确实
确实不错
我后来没想到，最开始看的那本三无的书，反而是最正统的
这本书确实很有力量
而且也是莱斯特的原话整理出来的
这里面包含六步骤
他比他一生中的任何时刻都要快乐，他继续不断地纠正着，每纠正一个新的事件，他就觉得更快乐些。
这就是第六步
而且初学者看那个也可以了解什么叫 approval，什么叫 control
我发现很多人概念上不理解
看了这个，对这些都会自然而然的深刻理解
我也挺喜欢的
有时候也想象他这样把所有事抛开
来一波集中释放

我 2020-09-22 20:59:32

其实当迷惑的时候，卡住的时候，懈怠的时候，看一看这本书，就会又信心满满

风 2020-09-22 20:59:51

是的
不过我后来是听莱斯特的音频
他有几个音频非常鼓舞人
the way 的其中几部分
the right path
beingness
keeping it simple
其中 **the way 第一部分**和 **the right path** 最能鼓舞我
the way 的第一部分里面讲直接面对对死亡的恐惧
the right path 讲用六步骤就一定自由，持续释放
keeping it simple 让你保持简单
这几个都是后期音频，让人一听就感觉道路十分清晰的音频

我 2020-09-22 21:04:59

看来这些音频都很重要

风　2020-09-22 21:06:32

嗯，这几个还算比较重要的

回头我把它们再翻译一下

希望能利益更多人

其实 the way 的第一和第二部分我已经翻译了啊，群主的公众号里有

我　2020-09-22 21:11:49

你今天翻译的是啥

风　2020-09-22 21:12:28

我翻译的是 92 年释放法第五部分

后面还有一些没译完

其实内容部分译完了

但引导部分不打算全译

太长了

引导部分我译了两段

我在考虑要不要再译一段

可能不需要了

这个你直接发吧

2020-09-23　与风聊天终于意识到什么是卡住，以及如何释放卡住，这是开启持续释放的关键一步，开办原始释放法教学中心时机已到

乐乐　2020-09-23 07:33:31

每天早晨将醒时想到今天还有这样那样的事要做，心里就堵，闷闷的，请问这是什么情绪？背后又是什么欲望？

风　2020-09-23 07:39:32

想要控制

你想要改变这个情景，想要它按照你想要的来

风　2020-09-23 09:14:01

早上释放的领悟，分享一下：越是遇到卡住的状况，越要释放，**释放想要改变的欲望，然后再面对那个卡住的感受。**不然的话，你就把它压抑到潜意识中，它就会一直运作你，你就会一直卡住。

不要费力压抑，但也不要逃开，就面对那个卡，直到释放掉为止。

不要做其他事情去逃避

感恩一切　2020-09-23 09:18:52

风 我早上送孩子，快到点了孩子不急，我急，然后我就有点愤怒，感受到了自己的情绪，我知道这是自己想要控制的欲望 我这样释放的，您看对不 **我能够放下想对孩子控制的欲望吗？（能） 我愿意放下吗？（愿意） 什么时候？（现在） 一遍一遍的问 这样可以吗？**

风　2020-09-23 09:19:15

释放欲望不需要后面两句

你问**“我能觉察到想要控制吗？”**
然后你看着想要控制
问**“我能放它离开吗？”**
如果不能，卡在那里，你就**看看这个是不是想要改变（想要控制）**
觉察到这个想要控制，你基本上就直接倾向于放开它了
于是你可以再看看你对那个情景是否有想要控制
然后再允许自己觉察它
问自己**“我能放开它吗？”**
再看看有没有更多
……

就这样操作
卡住了一定要先释放卡的感受，释放想要改变的欲望
你无法一直带着对那个卡住的抗拒释放
这等于一脚踩油门一脚踩刹车

我　2020-09-23 09:23:38

什么是卡住[捂脸]

风　2020-09-23 09:23:53

就是释放不掉
释放不掉就是卡住
stuckness

我　2020-09-23 09:24:40

很久没有释放不掉的体验了，都不懂这个了
卡住一般是什么感觉?

风　2020-09-23 09:25:37

紧抓感
感受像黏在上面一样不离开
或者下意识想要逃开，不敢碰

这都是卡住
我们倾向于在感到卡住的时候，做别的事情，等到感觉不那么胶着了再释放
我发现这是不对的
就如莱斯特说的那样，这会把它**压抑到潜意识中**让它**一直运作**你

风　2020-09-23 09:31:01

莱斯特：和研讨会的指导员谈一谈，并不是我带你到那的。或者你持续释放卡住的感受，看到当你不去释放卡住的感受时，你就让它继续运作，这会导致你持续地卡住。你能看到这有多简单吗？如果你去这样做，这真的很简单。

对这段话有了更深的体悟

我 2020-09-23 09:33:22

@风?因为我没有去定义这个卡住的感受，就是说我释放的时候都是出现什么感受，出现什么欲望，就是释放什么感受，或者释放么欲望，就是说即使我有卡住的感受，但我不知道他是卡住，我直接把他当成普通现象释放了，所以我也搞不清楚这个概念[憨笑]

风 2020-09-23 09:33:57

之所以有这个问题，是因为很多人在这里停滞不前

stuck，卡住，停滞不前

凡是让你停下来的感受就是卡住的感受

而不是有一个特别的感受叫“卡”

这一点蛮重要

我 2020-09-23 09:34:23

那个自由六步有一步说卡住的时候怎么办？要去释放**想要改变卡住的欲望**，然后就可以继续释放

风 2020-09-23 09:34:49

是的，自由六步骤专门提到了

如果这样说的话，那我就经历过蛮多次的，有各种会让自己停下来的原因，然后我确实把这些都释放掉了，也没有多想

还有就是**直接面对最底部对死亡的恐惧时，会卡住**

这个大部分人都会卡在那里

包括看不到，模糊不清

vague feeling

因为你想要逃开（run away），所以就在上面覆盖了一层模糊不清的感受

这个就是一种卡住的感受

要释放掉想要改变它的欲望，释放掉这个卡住的感受

你就能再次看见底下那个

再譬如，在一些主题上感受不到具体的感受，那也是一种卡住

比如有人说，我知道我想要控制某事，但我感觉不到

那就卡在那儿了

我 2020-09-23 09:39:52

这个应该可以灵活采用各种技巧来**激发**

风 2020-09-23 09:40:08

这是 elementary way

小学的方式

莱斯特说的**研究生的方式**，是**释放那个想要改变卡住的感受的欲望**

也就是说，你**是不是觉得这个感受太过模糊不清？**

你是不是想要改变它?

释放想要改变它

这个模糊不清的感受就立刻清晰了

我 2020-09-23 09:41:20

如果是有这个想要改变卡住的欲望，释放那个想要改变卡住的欲望是最好的。关键是如果没有呢？

风　2020-09-23 09:41:44

这个不会
因为，当你想要去感受死亡的恐惧
但你感受不到的时候
因为你想做到但你做不到
你注意一下，那里就有一个**想要控制**

释放卡住的感受：看看你有多想要改变那些事物——就像我告诉你的。**仅仅释放卡住的感受，或者甚至是模糊不清的感受，你可能甚至无法看到它**，因为你试图逃避它，或者至少**想要改变这个模糊不清的感受**——不管它是什么。它离开之后你就有能力再次走进对死亡的恐惧。

莱斯特是这样说的
莱斯特专门说了**不明显的感受**
vague feeling
模糊不清的感受
他专门说了这个
当感受模糊不清的时候，你就想要改变它
我说的这个方式是进阶的，莱斯特讲的很深入的方式
因为**当感受模糊不清的时候，你就想要让它变得更清晰**
这个“想要”，就是想要改变
觉察到，你就可以释放它
释放之后，你就会变得清晰
然后可以再次看到对死亡的恐惧
这个我是操作过很多次的
确实是 post graduated way
比用场景激发感受的 elementary way 要简洁高效很多

我　2020-09-23 09:41:37

就比如此刻，好，我们来感受死亡恐惧
来现场试一下吧，实验一下
我去，我感受到了死亡恐惧[捂脸]
真的有用

[捂脸]当我释放想要改变,感受不到死亡恐惧的欲望的状态的时候，我发现真的有这个欲望存在，就是**想要改变**这种感受不到的状态的欲望，**好像想要改变的欲望，附着在所有的事情上。**但释放这个欲望之后，我真的感受到了死亡恐惧[捂脸]

原来感受不到的原因，是因为上面有一些比如：**想要改变的欲望**，或者什么东西附着在上面，**扰乱了自己的感知**，释放这些之后就可以感受到了

但是平时如果没注意的话，**因为这个想要改变这个感受不到的欲望，他很浅的，貌似不影响，但却影响很大**

以前我还从来没有这样想过，只是说如果觉察到了会去释放，但是如果都没有意识到这一点，哪里会去释放这个？

我发现《丰盛之书》里面对这个自由六步的解读太少了，这些关键的东西都没说到，或者说，即使提了一下，也没有告诉具体的用法，或者重要性，导致会下意识的忽略它

如果会导致持续的卡住，那就后果很严重

风 2020-09-23 09:47:38

是的
我就是这个意思
vague feeling 覆盖在上面了
这就是 the way 那篇反复说明的一个方法
也是我早上那个分享的意思

莱斯特：和研讨会的指导员谈一谈，并不是我带你到那的。或者你持续释放卡住的感受，看到当你不去释放卡住的感受时，你就让它继续运作，这会导致你持续地卡住。你能看到这有多简单吗？如果你去这样做，这真的很简单。

the way 的方法是很实操的
是对六步骤的解读
我反复地听了很多遍
建议你们时常温习一下，跟着操作，会有很多支持你释放的体悟
那是进阶的方法

比如说：你们感受不到情绪
这个时候特别想感受到
这是想要改变
察觉到这个进行释放，就会非常快
希望有所帮助
我接着释放去了
这些东西要通过不断体验来加深领悟
卡是我的老敌人了[憨笑]
当一个你不愿意面对的感受准备浮现时，就会卡住
莱斯特的音频中经常说
经常听音频，侧重点就不一样

拉里其实并不是没讲
但他是加了点东西
添加反而会混淆
添加了之后，就让人接触不到最简洁的教导了

我 2020-09-23 10:10:18

@风?是的，添加之后会把原本的东西给忽略掉

风 2020-09-23 10:12:28

我今天翻译一下 the right path
那篇有四十多分钟

我分两部分翻译吧

莱斯特的原始教导是很有力的
简洁明了直指核心
绝对不会把你搞得更复杂和困惑

让快乐像呼吸 2020-09-23 10:15:05
还有些坑，《终极自由之路》里面他老人家也是一直在反复强调。
就是他没有一二三，条理说明，都藏在他话语中，要靠自己去提炼、挖宝。
风 2020-09-23 10:16:11
那是早期音频
后期音频就条理说明了
看完后期音频再去看前面的，就很清晰了
我不断和国内很多朋友澄清这一点
因为很多国内朋友都认为莱斯特没有讲过成体系的方法
因此对释放法很不信任，而是从《终极自由之路》里面找只言片语来操作
实际上释放法课程是由莱斯特自己创造的
而且形成了强有力的体系
我越听那些音频资料，越确信**释放法体系的简洁、完整、不可删改和添加**

风 2020-09-23 10:24:32
群主你有没有进过一个 QQ 群，**「东方时事」**群
如果那是你的话，我两年前还是三年前好像在那儿看到过你
我 2020-09-23 10:26:19
我在那个**「东方时事」**群，因为说了点啥，被踢了。
风 2020-09-23 10:26:33
我记得那时候你在那儿讲《道德经》
我 2020-09-23 10:27:51
你还在那个东方群里面吗？
风 2020-09-23 10:28:17
早就不在了
我 2020-09-23 10:28:37
[憨笑]那真的是缘分啊！
要是我那个时候在群里分享释放法的话，估计你都会加我了
风 2020-09-23 10:29:02
因为头像和名字一样
所以我就想是不是同一个人
我 2020-09-23 10:29:24
你怎么记得这么清楚？[憨笑]
风 2020-09-23 10:29:30
记忆力比较好[憨笑]
我 2020-09-23 10:30:12
简直了 人生何处不相逢

风　2020-09-23 10:31:18

当时群主舌战群儒

你当时用灵性的理论来解释道德经

我当时想，这人应该是搞灵修的

我　2020-09-23 10:34:28

[憨笑]当时我挺迷《道德经》的

风　2020-09-23 10:35:58

我曾经想过

因为我看到现在有很多收费的释放法课程

教的又不是正统的

所以我想秉承莱斯特早期免费分享的精神

搞一个释放法中心

所以我一直也在释放这个目标

以后可以搞一个免费的教学中心，和莱斯特一开始一样

虽然莱斯特在音频里面的确说过，他早期免费，很少有人得到帮助，收费之后才有帮助

他解释说在这个高度资本主义社会，大家都被教导得钱才是有价值的

那个音频我听过

但我觉得莱斯特的意思并不是说必须收费

关键问题是，如果你还要靠「教别人释放法」来收费挣钱，你怎么让人相信你可以教人变得丰盛啊

可以效仿**葛印卡模式**

葛印卡内观不接受外界捐赠

不收费

内观期间吃住都免费

只接受上过课程的学员的自发捐赠

这样居然能运作到今天

因为学员受益了

我觉得可以借鉴这个模式

然后他们有法工

就是所谓义工

想要帮助他人又有时间的可以申请来当义工

这样就可以运作了

单纯靠对他人服务的愿望运作

这样缘起也很好

愿望不是为了挣钱

可以更好帮助别人

就是说，它不是以一个目前世界上的 capitalism way 在运作

从老师到学员

到工作人员

都不是在这个资本主义化的频率下运作

老师是免费教

学员免费学
工作人员凭着服务的愿望免费工作
整个氛围就是互助的氛围

风　2020-09-23 11:43:31

刚刚释放又获得一个小领悟：如果你不释放你用来**逃避的倾向**（譬如下意识通过看手机来保持控制，通过和别人说话来获得认可），那么你就会逃避，把你想要逃避的更深的东西压在下面。

而这，**通过一个决定就可以解决**
a decision
决定去释放这个倾向
很多时候因为惯性，倾向于不去用释放解决，而选择压抑
发现问题第一反应是把它捂住
比如我刚刚电脑出了点问题
文件打不开
我第一反应是压下想要控制的感受，去搞清楚问题
而不是释放那个已经冒出来的欲望
我有意识纠正了它

倚天　2020-09-23 11:56:06

@我是无限?群里懂英文的朋友应该不少，可以先一起合作把莱斯特所有的音频都听写出来

最珍贵的资料还是莱斯特本人的视频和音频

风　2020-09-23 11:59:22

懂英文的同时还得知道莱斯特在讲什么，这样最好
可以帮忙一起翻译文件

我：

是的，这个非常重要，就像之前的有位群友，按照他的那种方式去翻译，那种时不时就自我发挥一下的那种

风：

那个译法类似于佛教刚传入中国时的**格义**
所谓格义，就是用儒道经典的义理去格佛教经典
后来玄奘法师对此深恶痛绝
觉得误导甚大
专门又把很多词汇重译了一遍
灵修圈有很多自己添加己意的，太多了，所以我都是不争吵
他们说他们的，我说我的
说完了听众自然能分辨

前几天我翻译的时候闪过一个念头，万一有人拿我翻译的这个东西跑出去收费怎么办?这就不是我的本意了。因为两年前我就发现过有人拿过我翻译分享的东西出去卖钱。但我释放了一下，就决定还是做这个事情，因为能让多一个人看到都是好

事。至于别人拿去收费、或者篡改和误导他人，在这个时代是不可避免的，每个人都有他们自己的业力，我不用去控制这些。

我 2020-09-23 12:18:35

我刚刚突然明白过来，为什么我之前每次强行去释放都能释放成功，因为这是**自由六步第一步的作用**。我没有去释放想要卡点的欲望，直接强行去释放了[憨笑]

风 2020-09-23 12:21:14

但是**释放那个想要改变卡[2]，可能更彻底**

因为有时候人们没有觉察到自己的**想要改变**

它在背后起作用，被觉察到时，它就到了表面

2020-09-23 风讲解原始释放法学习次序、激发法的弊端以及详解如何释放卡住的感受

茜 2020-09-23 12:49:40

好想呕吐，释放进行时

风 2020-09-23 12:51:32

常有的事儿

不要太费劲

放松点儿，释放时想要呕吐也是正常的

茜 2020-09-23 13:14:37

念头受欲望驱动吧

风 2020-09-23 13:15:02

念头受情绪驱动，情绪受欲望驱动

wanting motivates the feelings

feelings motivates the thinking

feelings 是什么呢，survival programs

感受都是生存程序

这些程序驱动了思想的产生

思想显化为世界

风 2020-09-23 13:18:24

（图片略）这个人是拉里的学生

他教的释放法也是自己改的

不停问“能不能对它说是”

could you say yes to it

应该也是有释放的效果

但是这种方法也是修改版

容易混淆

问句是一种提醒，一种流程

为了避免头脑的混淆，通过流程来做

[2] 双重卡住

获得释放的体验
然后一点点熟悉释放的体验
allow it up and go
对，就像骑自行车
掌握平衡感之后，骑就是了
这段其实释放法课程中有
认真看课程就好

“整个课程呈现的方式是体验式的而不是智性的，所以在你们坐在这个教室里或者在家里看着磁带学习的时候，请尽可能地尝试去感觉（feel），而不是思考（think）。专注在这里（指导员双手叠在胸腹处）当我问你”现在的感受是什么？”的时候。看看你是否能够专注在你的这一部位来感觉。当然，如果你在这个部位没有感觉到什么东西，也不用担心，整个课程的设计就是为了帮助你更加清晰的接触到你的情绪，以及学习怎么样让它们离开。”

“如果一个人给你一本书告诉你怎么样骑自行车但你从来没实际地骑过，我相信即使你读了这本书，在你骑自行车的时候，也可能因为控制不了平衡而倒在地上。骑自行车也是一件体验式的事情。就像你骑自行车：你学习怎样骑自行车，接着你骑上了它，当你找到平衡感之后，你真的不再需要去思考它了，你只是驾驶着它而已。当你用这个技巧时，也会发生同样的事情。你做得越多，你就会抓住要点，释放得也会越来越自然。你只是骑上自行车，然后保持驾驶。所以即将会发生的是，就算你在一开始的时候不得不做一些思考、去稍微地操作自己一下，当你持续去做的时候，你会发现这件事变得越来越容易”

这都是 92 年的释放法课程里面讲过的东西
释放法只有两件事
教你怎样 be in touch with your feelings（wants）
以及 let it go
教你接触到你的情绪（之后是欲望）
然后让它离开

“你越操作自己去运用这个技巧，你就会收获越多。你并不会总是立即感觉到释放，有些时候你可能在进行这个技巧，你知道有些事情发生了，但你不确定是什么。事实上，大约一年前曾经有一个参加过课程的学员，她练习了很久，但当课程结束的时候，她在课堂上分享的最后一件事是：我仍然没有成功释放过一次。但是，我二十年都没有睡过好觉，在参加过课程的第一天之后，我睡了一个好觉。然后她慢慢获得了其他的收益，获得了课程的全部好处。所以如果

你不确定你是否在释放，只要去坚持它。因为你可能并不会觉察到每次释放，但只要你持续地练习这个技巧，你会越来越容易地去做，直到你确定自己在释放。”

风 2020-09-23 14:07:06

“另外，释放是通过一系列问题来进行的，这些问题一开始看上去并没有那么特别。但当你持续跟着做，你会看到在我问你这些问题时，在你练习的时候，这些问题会产生很多感觉。**这些问题被设计出来是为了给你一个释放的体验，它并不需要在一开始就被理解，事实上你也不会理解。**但当你愿意持续练习去用这些问句，你持续去做，你会发现你越来越轻易地使用它们去释放。”

一起温习一下第一课好了

接触到感受，然后有意识让它离开
释放法的具体方法里，不推荐用念头去追溯
因为它可能让你在脑中想象
好处/坏处练习是有的
但是莱斯特称之为 **elementary way**
释放的小学方式
你喜欢这个，你不喜欢那个

ZOEY 2020-09-23 14:15:47

哦，意思是入门款？是辅助释放的最终还是进入到最简单的让情绪(欲望)浮现，以及让它离开？

风 2020-09-23 14:16:09

是为了辅助你察觉到情绪
因为一般人太习惯压抑了
所以他们设计了一些帮助你**去勾起压抑情绪的流程**
这里面包括：
好处，坏处
目标流程
等等
反正莱斯特和释放法课程都说过，**释放掉想要控制和想要被认同，就释放掉了整个情绪表格上的情绪**
The way 后面讲，释放掉一个东西，你就自由了
only one thing
the fear of dying
理论其实就这么简单
就是**想要生存**
莱斯特说想要生存，或者说对死亡的恐惧

赵家曼 2020-09-23 14:23:50

@风?the fear of dying 跟求生存的欲望相同吗，还是有什么关系？

风 2020-09-23 14:26:14

莱斯特：上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。**如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制**。但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。但是我认为你们已经释放了足够多的想要被认同和想要控制，足以去向着对死亡的恐惧发起直接进攻。

看那篇 the way 1
里面都有

我 2020-09-23 14:25:08

莱斯特说的研究生方式是什么？

风 2020-09-23 14:27:07

莱斯特：OK，这是其中一种引导别人进行释放的方法，你对墙壁做释放，你喜欢这个颜色吗，你不喜欢这个颜色吗？所以你和我说的是她用了一个流程，然后有了效果。

莱斯特：不是，现在你混淆了我说的话。所以现在你在下降，降低到释放的小学形式。我在试图把你保持到研究生水平。我在带你离开初中、高中、大学，然后把你放在**研究生**的层面。**释放卡住的感受，看看你有多想要改变那些事物**——就像我告诉你的。**仅仅释放卡住的感受，或者甚至是模糊不清的感受，你可能甚至无法看到它，因为你试图逃避它，或者至少想要改变这个模糊不清的感受**——不管它是什么。它离开之后你就有能力再次走进对死亡的恐惧。

only release the stuckness
我解释一下这是什么意思

比如说，你找不到情绪，就是**卡**在那里了
卡在那里的时候，你会想要去**激发**
就是说，你认为**当下这个情绪不是情绪**
你想要改变这个感受
所以才想要激发
但是莱斯特的意思是，**只是释放卡在那里的感受**
持续释放
因为激发等于是绕开了
等于你绕开了此刻拦在你面前的那个感受

the way 要多看几遍

我 2020-09-23 14:29:26

那释放速度会飙出天际
这个所有的书里面都没有说
等于我刚刚才理解你说的意思，今天上午都没有明白

风　2020-09-23 14:30:14

我也不是第一遍就理解的

是不断操作和听

六步骤里面的持续释放，就是字面意思

不要停

the right path 里面说“六步骤里面没有 stop”

莱斯特的原话

他里面那个 vague feeling 对我启发很大

就是**你如果感受到模糊不清的感受**

不要试图让它变得清晰

而是**要看到你想要改变这个模糊不清的感受**

然后释放想要改变

这个窍门对我帮助很大

仅仅释放卡住的感受，或者甚至是模糊不清的感受，你可能甚至无法看到它，因为你试图逃避它，或者至少想要改变这个模糊不清的感受——不管它是什么。

他这句的语气

加重了 only

only release the stuck feeling

or even the vague feeling

跳跃的火苗　2020-09-23 14:32:24

@风? 是说目标释放不好吗

风　2020-09-23 14:32:47

不是

而是那是入门的方式

那是帮助你接触潜意识情绪的流程

我　2020-09-23 14:41:04

就是说，**持续释放卡点**就是**只释放当下此刻内心的情绪与基本欲望，然后带出背后的恐惧，**就是说当下不去想任何的事情或者念头，只是直接去觉察此刻有什么感受，然后去释放想要改变的欲望，然后深入下去

也就是纯粹的直奔死亡恐惧而去，略过其他所有事情

风　2020-09-23 14:41:20

嗯

你看六步骤就是这样的

六步骤是释放法的完整总结

群友　2020-09-23 14:41:44

释放卡住的感受、模糊不清的感受，还是释放想要改变这份感受的欲望呢？

风　2020-09-23 14:41:58

释放想要改变的欲望

然后再释放卡住的那个感受背后的欲望
一直释放卡在那里的欲望，直到最底层的“死亡的恐惧”浮现
然后你就可以直接面对「对死亡的恐惧」
the way 是进阶课程嘛
来这里都是追求自由的

我 2020-09-23 14:44:48
这是真的吗？真的可以吗？[捂脸][捂脸][捂脸]
国内的最起码我看到的中文资料是绝对完全不可能会有这个的
这真的是闻所未闻
以前我也想过，如果可以直达死亡恐惧就好了
原来真的有这种方法
就是说不用再到事情上去挣扎了，或者到念头上去挣扎了，直接释放想要改变卡点的欲望，直奔死亡恐惧

风 2020-09-23 14:46:01
当初我听音频，我也是很震惊的
澄清了很多误解
一旦死亡的恐惧浮现
你专注在这上面做释放
莱斯特说，一到两个星期，你就自由了
前面的时间都是让你清除掉覆盖在死亡的恐惧上面的路障（想要被认同和想要控制）

我 2020-09-23 14:48:43
其实最起码在理论上是非常通的，因为情绪感受欲望，虽然没有觉察，但它们是一直运行的，只是说自己没有觉察到而已，如果能有个方法，直接不需要通过各种事情去试图把情绪欲望恐惧投射出来，而是直接钻进潜意识进入死亡恐惧，把它释放掉，不就完事了吗？

风 2020-09-23 14:49:01
我分享的这个东西
大部分人应该是理解不了的
因为我入门的时候也理解不了
是释放了很久才理解的

ZOEY 2020-09-23 14:49:55
刚刚无意中释这样释放了一下，有点分不清是什么感受，就堵在那里，于是我就释放这种**“想搞清楚”**，因此被卡住的感受，结果就自然浮现了：**是“想要控制”的欲望，然后就释放加速了**
风 2020-09-23 14:50:10
是的，就是这样操作

我 2020-09-23 14:50:30

就是平时这些恐惧欲望情绪投射到某件事情上起了冲突和反应，才会让我们觉察到它们，现在就是不需要通过这些事情，直接一路进去就行了

风　2020-09-23 14:50:31

到后面你根本不需要特意去找情绪

释放最表面挡在那里的

来一个放一个

就是最快的

我　2020-09-23 14:51:18

如果这个方法真有用的话，对于我这种释放老手来说，那真是速度飙升到了天际。不说了，我去尝试一下[憨笑][憨笑][憨笑]

我发现我的方法就是**莱斯特自己觉醒的那种激发方法**，没想到他竟然改良了方法[捂脸][捂脸][捂脸]

风　2020-09-23 14:51:36

嗯，会很深入

我关起门来那次就是这样释放的

不停释放，死亡的恐惧自然会冒出来，给你释放

上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。但是我认为你们已经释放了足够多的想要被认同和想要控制，足以去向着对死亡的恐惧发起直接进攻。去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的“怎么办”的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望，当你释放掉之后，你就能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。起初对它的一点小小的释放，会允许你移到那个能够辨别和意识到“对死亡的恐惧仅仅是一种感受”的状态，而你现在则是把它等同于实际的死亡，这就是为什么你不允许它出来。如果不将对死亡的恐惧等同于死亡本身，你就能让它出来，在大约一到两个星期就能获得自由。它努力地推动着自己，想要出来，想要离开，所以它是我们最为压抑的感受。你将压抑和把它保持在底部这项工作完成地极其漂亮。所以上一次我们第一次专注在对死亡的恐惧上做释放。我通常是会回避它的，因为多数人并不会很顺利地完成释放，而是会堵塞在这上面。但是我认为你们已经准备好了，如果你们像你们说的那样坚定，你们会去允许那些对死亡的恐惧的感受浮现，允许它们离开。你们注意到了“允许”这个词吗？这就

是它发生的方式。你不再把它们维持在底下，你允许它浮现上来，以及离开。因为它也时时刻刻试图将自己推上来、推出去——每一个被压抑的感受都是这样。所以当你去做，这是非常轻松容易的，它们就像波浪一样浮现并离开，直到波浪停止，你也就完成了。

来，看看这段
温习一下
认真看一下这段，老爷子说得很清楚了
释放法课程是为了让你学会释放
所以是这样设计
进阶课程就是给毕业生讲的
所以前提就是他们都会释放，也会应用在生活中
然后，给他们一些直接通往自由的指引

我 2020-09-23 15:00:29

是的，这两者如果他没有说清楚这里面的区别，就完全会误解的，就以为进阶课程就是把基础课程再升升级，但其实他的方法都变了

风 2020-09-23 15:04:55

我也去释放下了
重温了一遍，又鼓舞我发起挑战[憨笑]
新手的话，进阶课程先放那儿
熟悉了释放再去看，会有很大收获
一开始先通过流程学会释放

Nothing 2020-09-23 15:33:11

保持专注在感受上，是有情绪才这样做吧。

风 2020-09-23 15:33:29

你有没情绪的时候吗？

Nothing 2020-09-23 15:35:04

有
有可能看不到

风 2020-09-23 15:35:19

看不到情绪不是没情绪
那叫模糊不清的情绪
vague feeling
你无法辨认它是什么
但是你感到“没感觉”
有一个“没感觉”，也就是“模糊不清”在那儿
同时它一定伴随着一个想要改变

我 2020-09-23 15:44:19

反正我去释放想要改变这个没感觉或者模糊不清的感觉的时候，那他确实升起了一点感觉[捂脸]

风　2020-09-23 15:45:01

其实，这个想要改变就是你自己紧紧把那些情绪压在下面
被压抑的情绪本身是想离开的
让你放下这个最上面的“想要改变”
下面的就会自然冒出来
你释放，它就会源源不断冒出来
像波浪一样

风　2020-09-23 16:22:08

还有一个“通过释放得到你想要的一切”
你是怎么理解的
那句的意思也和一般人说的不一样

我　2020-09-23 16:25:54

可能就是字面上的意思吧[捂脸]
莱斯特分享了他洗澡水都是通过释放得到的
一直有热水

风　2020-09-23 16:26:06

嗯，就是字面意思
因为我忘了他是在第三部分还是第四部分说的
不过他解释了
这条指引会让你一直释放
因为你一直活在想要里
想要这个，想要那个
他的意思是，只要你有想要的东西，都用释放来得到
不论大小
这是很激进的方式
不用行动
你没有行动的意识
它掉到你面前来，掉到你膝盖上
就是说，如果你想要抬起手臂，你释放之后，手臂都会漂浮起来
no energy is required
我个人有过不少经验
都是个体的经验
一件件事情

群友：　2020-09-23 16:39:34

金钱这类也有吧

风　2020-09-23 16:39:39

有的
在澳大利亚的时候，遇到经济问题
房租没交

然后把自己关在房间释放了一个星期
结果有人帮我交了，有人给我账户里打钱
所有事情都水到渠成解决了
不过在走出去之前我已经释放掉了关于这件事的想要
想都没想这件事了

巨廷 2020-09-23 16:42:24
@风?你真对这个部分的释放步骤也是先释放各种感受，然后再链接到欲望对吧
风 2020-09-23 16:42:42
我就是用的第五课里面那种方法
觉察到感受，觉察到欲望
然后让它离开

不是要还的
那件事被我称之为“奇迹”
因为事情很离奇
我去 commonwealth 银行查询了
问了一下是不是有人打错了
银行打电话询问后，说没错
但是打钱的原因没说
我也就不纠结了
有任何不好的感受，我都释放
都看到它是想要控制和想要被认同，然后释放
这件事是让我第一次对这个原理无比信任
因为它太离奇了
莱斯特在一个视频里面甚至还说了后面的事
当然，the way 里面也说了
物质化和反物质化
在视频里面，他提到这是因为你到了 astral world
星光界
你就可以立即做事情
瞬间移动
直接显化物质
并且他对其中一个学员 Michael 说，你停下来了，如果你继续下去，就能进入这个状态
当你释放了自我感，就不需要任何努力，事情会掉进你的经验中。当你做得足够多，你将学会怎样去瞬间创造，这意味着物质化和反物质化事物。在这个过程中你将学会显化物质，甚至是黄金。当然，当你掌握了制造黄金的公式，你并不想把它带在身上，它太重了。你唯一思考的只会是你想要的和你需要的，你为了使用而创造它们，而不是为了储蓄。储蓄体现了不确定，

体现了“我不能拥有”的感觉，因为不能拥有，所以最好为了未来做打算。能做到物质化的人，他们从不会把东西背在身上，如果他们想要什么东西，他们就物质化它。

原话就在这里
the way 1
现在要用什么，就创造什么
因为脱离了**拥有状态**
不需要储蓄物质

目前为止，我释放获得金钱的经验，都是自己来的
当然，我对金钱一直也没太大需求
没有专门处理过这个
我处理比较多的，是感情
我到处旅游不花钱
到各处都有朋友热情接待
所以我认为世界由爱运作也是可行的
不一定要以大多数人处在的资本主义化的形式

夏姗 2020-09-23 17:15:23
想问问目标释放是按价值多少来衡量目标大小吗？

风 2020-09-23 17:17:45
按照你心目中的大小
你认为离你很远的，就是大目标
需要更多的释放
你认为离你很近的 ，就是小目标
可能稍稍释放就达到了

夏姗 2020-09-23 17:20:30
比如我觉得自己缺爱 和 100 万 我会认为得到爱是更远的目标 有可能是这样吗？

风 2020-09-23 17:20:52
是的
取决于你自己
目标的大小只是你认为的大小

风 2020-09-23 17:26:58
不过，以前有个朋友想用释放法炒股，我确实劝阻了他
用释放法不需要炒股

我说一下我的体验
我的体验是，当你释放掉匮乏感，其实金钱诱惑不到我
我不觉得自己缺钱
也不觉得自己必须要有很多钱
有好几个朋友拉我创业我都不去
因为我喜欢现在这样自由职业的生活

我 2020-09-23 17:40:44

@风?你是在哪个城市

风 2020-09-23 17:42:14

我家在苏州，但我到处跑

到处旅游

现在在武汉

各地都有朋友

天天催我去他们那里玩

我去年旅游了一年

居然只花了火车费

[憨笑]

所以我对钱其实没有那么高的黏着度

没有觉得钱必不可少

这个信念很弱

我觉得以爱的方式会运作更好

我现在只接我喜欢的活

一些 IT 的散活

还有翻译的

我大学学的是金融

但我不想做金融

这行整天都是钱钱钱

没卵意思

慧轩 2020-09-23 17:47:29

@风?你已经完全活在真我模式了

风 2020-09-23 17:47:40

不是，没那么夸张[捂脸]

当然还有一些问题

但是我的确不想被束缚在挣钱里面

释放的目标是从金钱中解脱，自由

不是获得多少钱就作数

脱离“储蓄”的状态

这个状态把“拥有”的多少等同快乐

夏姗 2020-09-23 18:00:52

@我是无限?一边奶娃一边学释放[抱拳]

风 2020-09-23 18:04:39

结婚生子了确实会挺麻烦[憨笑]

YUYU 姐 2020-09-23 18:06:02

你们还没结婚啊，好年轻哦！

风 2020-09-23 18:06:27

我刚大学毕业一年

我初中开始疯狂地看宗教、禅修、哲学……
那时候尝试各种打坐
学释放法之后就专修释放法
我的人生图景里从来没有过成为一个人们定义中的“成功人士”。因为现在人们好像对成功人士的定义大多数是商人
小时候想成为侠客
现在想做个流浪人

YUYU 姐　2020-09-23 18:28:07
@风?你的头像是本人吗？很侠客

风　2020-09-23 18:28:18
是我女朋友
她去世了
先天性心脏病
所以我一直放在上面

我以前学的都是比较传统或者正统的东西
学佛法专门去看巴利三藏
所以像灵修一类的东西一般我是鄙视的，看不上
所以《奇迹课程》之类的，我都是扫了一眼
然后说“这都什么跟什么”
释放法是因为实践有效，教导简洁有力，与其他灵修乱七八糟的概念大不相同
所以我一用，发现真好用
越深入越觉得这个东西最直接
好，就它了！
就开始专修释放法了

2020-09-25　风讲解关于一些释放的问题，释放法保持简单和原始的重要性，以及市面上一些对原始释放法进行更改和增添的现象

木　2020-09-24 00:17:53

如果你们现在单身
你们会选择去谈恋爱结婚吗

还是持续释放到开悟

风　2020-09-24 00:18:16

我不会谈恋爱结婚

我　2020-09-24 21:55:54

我突然觉察到对死亡的恐惧，然后就立即不去防备，让死亡恐惧越来越近，越来越强。这个死亡恐惧化成一个邪灵仿佛离我越来越近，我拼命忍住不去防备，不去转移注意力，只是忍着，直至死亡威胁化身一个声音在我脖子边说，你敢让我吃掉你吗？瞬间死亡恐惧到达最高潮，我再也坚持不住了，整个身心都在说，不行，然后意识直接一关屏蔽了它。然后我心有余悸的在想，为什么面对死亡恐惧连一点点支撑都没有，完全是在一边倒，一秒钟都坚持不了。我尝试释放了一下对这种情况的想要改变的欲望。然后好像也没什么突破。突然想起来了莱斯特的这句话才恍然大悟。当死亡恐惧要出来时，我是下意识把死亡恐惧当成是真的死亡，我才拼命阻止它浮现，不敢让它出来。也就是说，虽然我什么也没做，但其实是做了，因为下意识在认同死亡恐惧等同于死亡。发现了这一点，我好像重新恢复了力气。然后我想想，要不要重呼唤它出来？立即觉得，还是算了，下次吧，这次身心俱疲，受不了了[捂脸]

风　2020-09-24 21:57:02

[憨笑][强]这个真的顶不住
每次死亡的恐惧出现我都退回去
只能一次次尝试了
莱斯特也是一次次尝试
惯性太强大了
一个从出生以来就有强烈的抗拒的倾向

莱斯特：是的，在释放想要被认同和控制之后，研讨会的指导员海尔会要你们去看底下的对死亡的恐惧。你之所以想要被认同和控制的原因是因为这样你就能生存了，所以研讨会的指导员会指导你们走得更远更深。现在如果他们堵塞了，就要让他们在堵塞的感受上释放，当他们释放掉这个之后，就能够再一次面对「对死亡的恐惧」。如果他们堵塞了，这只是试图逃开那个对死亡的恐惧，把这种感觉等同于死亡。你要持续地提醒他们这只是一股感受。对死亡的恐惧仅仅是一股感受。感受并不会咬你、不会对你开枪、不会击中你的头。它只是一股和其他感受一样的感受，但是这个逃避它的倾向非常强烈、惯性很大，所以现在你要努力去让它浮现、让它离开。只要你开始让它浮现和离开一次，你就会发现每次这股感受出来时你并不会死，你依然活着，所以你能一次又一次地看着它。

莱斯特让指导员持续提醒学员那只是一种感受
只要成功释放一次，你就能够继续

那些极限运动应该也是人们在找这种感觉
又怕死又想死
这样做实在是没必要
死亡的恐惧就在你的潜意识中，没必要通过真正的风险来触碰

我 2020-09-24 22:39:19

好像那种车祸成功逃脱的人，都会有种劫后余生的感觉，这种感觉非常非常处在当下

就好像一切都不同了
但是几个月后会回归原来

风 2020-09-24 22:40:06

重病痊愈的人也会有
那段时间感觉会非常好
重生感

我在用另一条指引
今天我在试着纠正我行为的方式
让所有事情都用释放来做
操作起来，发现其实这个也挺难的
主要是那种**行动的惯性**
下意识就会通过旧有的方式来行动

瑞兰 2020-09-25 10:26:49

释放欲望或者情绪的时候，是不是要在这种情绪或者欲望里充分的多待一会，然后再问三句话？两位有经验的老师帮忙解答一下。

风 2020-09-25 10:27:26

identify it
认出它来
因为情绪是比较混杂的，这会阻碍你释放
所以你用表格去把它分类
看看它是什么情绪分类，是冷漠，悲苦，恐惧，贪求，愤怒，还是自尊自傲……
如果有好几种一起出现，就先释放那个最表面的，你最能觉察到的

释放欲望，就去觉察它是想要控制还是想要安全
同样地，如果是两者的组合，也去觉察那个你最容易觉察到的
辨识出来之后，按照流程操作是最好的
流程是尽量被简化的
如果你觉得有需要，可以多感受一会儿
但是尽量按照流程操作下去
如果仅仅是感受，很可能会陷入感受中，那就离释放更远
允许自己去感受，然后还要放手让它离开
这是释放法的问句流程试图带你进入的释放过程

陈昱妗 2020-09-25 10:41:14

@风?先感受一下情绪，如果有很多种，再去看表格，然后才按照流程？

风 2020-09-25 10:41:30

表格有很多种用法

- **如果你觉察不到情绪，可以看表格辅助**

这是课程里面提到的一种用法

- **或者你感觉有好几种，你不能确定**

那么就先释放表面那个

- **如果你感到你的感觉特别模糊不清**

那么这个感受就是“模糊不清”，直接上溯到 apathy

释放欲望的话，就去看看你当下想要什么，想要控制还是想要被认同

只要你察觉到你的想要，释放几乎是瞬间发生

陈昱妗 2020-09-25 10:45:00

@风?我能觉察我的“想要”，但是没法释放[捂脸]

风 2020-09-25 10:45:16

你还不熟悉释放

一步步来

先学会释放

然后学会深入释放

最好的方法就是按流程的指引来

尽量放松

去体验这个过程

感受你的感受 认出你的感受 重复三问句

陈昱妗 2020-09-25 10:52:40

其实我前面两个没做到，后面三个问题回答得没有力量

只是头脑在回答

风 2020-09-25 10:53:30

不用管这些

走流程就行了

像骑自行车

谁也不是第一次就掌握平衡的

巨廷 2020-09-25 11:16:22

@风?你觉得这三个问句 用第一人称好 还是第三人称好呢

风 2020-09-25 11:17:05

都可以啊，其实根据英文语境，我甚至是省略人称的

能不能放它离开

愿不愿意

什么时候

这个不是重点

因为英文里面的 could you

它就是一个习惯的用法
信达雅的译法可以译成**能不能**
不用在意主语
比如指导员后面问的 just could you
只是能不能
重点不在“you”上，在“could”上

一明：

我个人感觉这样问比较好，供大家参考:
一，我现在体验到什么感受（觉察）
二，我允许这个感受吗？（观照）
三，我能否做到不管它，对这个感受放下执着，任其自然？（抽离）
四，我愿意放下对这个感受的执着吗？（愿力）
五，我决定什么时候放下对这个感受的执着，任其自然。（定力）

风：

我还是建议不要对流程做任何修改
因为释放法本身有一个强调
就是不需要去尝试理解问题

观照、抽离、愿力、定力，这里面在用佛教的词汇讨论
莱斯特讲这个很简单
let it up ， let it go
就是让它浮现（浮上来），然后让它离开
up and go
这其中作为一种释放的体验，保持简单就好
按我的经验是，**在方法中加入自己的理解和改变，反而会削弱这个方法的威力**
我早期学释放法时也喜欢这么做
因为读过太多别的理论
后来才发现原来不删不改，不加入自己头脑的解释，才是最好的释放方式
如果一定要理论辅助理解，那就用莱斯特自己的语言
剔除掉所有外来的，干扰其纯粹性的表达
你刚刚那个流程，其实已经改变了释放法的含义
这个理解是加入了你的头脑
还有定力、愿力这类词
莱斯特讲释放法时甚至连 will power 都不用了

我尊重个人体验
个人也许有很多非常好的体验
但是我不希望方法上混杂
所以在群里辨析一下
你居心可能是好的
但是你确实在自创方法

但是释放法不需要以修改问句的方式解读

如果人人都这样的话，原始的方法就保存不下来了

我翻译资料的意图，就是希望新人直接接触**释放法**，不掺杂我个人的意思。**不仅不掺杂我个人的意思，连后来自立门户的海尔、拉里的个人意思也不要掺杂。**当然，我知道对很多人的业力而言，修改方法是必然的。所以也只是尽量去澄清而已。

莱斯特所创立的释放法课程，不是启发，不是启示，不需要和别的教导杂糅在一起

是完整的地图

ZOEY 2020-09-25 13:15:40

@风 想请教一下风老师，昨天体验到自卑，自己对照情绪表格，看到最接近的是“我不行”，我不确定是对应这个吗？

风 2020-09-25 13:16:04

你感觉是就可以

尽量不用去分析

feel，don't think

ZOEY 2020-09-25 13:18:34

我之前只是释放感受到的情绪，少了 trace 上溯到大类，所以看到这个属于“冷漠”，觉察不明显

风 2020-09-25 13:18:43

嗯

trace 是帮助你分类

继续流程

ZOEY 2020-09-25 13:19:13

那这个 trace 其实也是用头脑了呀

风 2020-09-25 13:19:20

是啊

指导员打了一个比方

就像骑自行车

你一开始要操作一下

可能会用一些头脑

风 2020-09-25 13:19:57

但是大部分时候你还是在体验骑车的感觉

释放法也是一样

在操作流程上，你需要稍微用它一下

但流程以外的事情，你把头脑排除在外

多去感受

头脑的唯一作用就是去操作流程

让你去慢慢熟悉释放

事实上如果你释放到想要控制和想要被认同的流程

用头脑就非常少了

熟悉之后，就很自然了

就像课程里面打的那个比方：找到平衡感之后，你就只是骑而已
但一开始这个熟悉的过程很重要
一定不要随便删改步骤

ZOEY 2020-09-25 13:23:32

那么，释放感受到释放欲望，这个有先后吗，因为我是两个都在做

风 2020-09-25 13:23:32

不要两个都做
第一个是第二个的基石
如果第一个对你来说没问题了
就去进阶
熟悉进阶的之后，你就只用进阶的就可以了
没必要再回到小学方式

ZOEY 2020-09-25 13:24:21

那是说第一个阶段，先释放感受（感受——上溯到分类——释放）

风 2020-09-25 13:24:29

嗯
这是为了让你体验释放情绪是什么感觉
第二个阶段，会开始加速（accelerate）

ZOEY 2020-09-25 13:24:47

所谓的没问题，是说流程熟悉了，还是什么？

风 2020-09-25 13:25:11

所谓没问题，是你能够清晰地用这个流程释放
如果这个释放的体验对你来说很清晰了
流程也很得心应手了
你就去看它背后的“想要”
直接释放想要
这会千百倍加大你的释放进度
专心做一项就行了
如果能做到进阶的方法，那你就专注在这两个“想要”上
想要控制和想要被认同
前面那个就可以不用了

ZOEY 2020-09-25 13:27:02

好的，另外，第三个“想要安全”呢

风 2020-09-25 13:27:13

这个你不用管
因为你现在是看不到的
当你释放了足够多的想要控制和想要被认同
那个想要生存（对死亡的恐惧）就会浮现出来，你会看到它，就可以释放了
所以原始的释放法课程，是让你专注于覆盖住“对死亡的恐惧”的那两个想要上
当你能够直接看到时，就直接面对并释放对死亡的恐惧
我这样讲，应该把释放法体系的阶段和次第讲的很清楚了[憨笑]
这就是最开始的释放法课程的逐步进阶，没有加入太多奇怪的方法

你需要专注的主题非常简洁

ZOEY 2020-09-25 13:31:24

@风 是的呢，其实需要的就是这种去除旁枝末节、繁文缛节，只留下最精要、最根本也是最简洁的，所谓去繁就简，越是根本的东西，越是简单啊

风 2020-09-25 13:31:47

我没有去繁就简

它本来就是这么简洁

只需要呈现原貌就行了

我没有自己动任何剪刀

ZOEY 2020-09-25 13:32:52

恩，哈哈，我想表达的是，对照之前丰盛之书的方法，对我来讲目前接触到您对莱斯特本身理论的讲解，对我来讲就是去繁就简

不是说您对原貌做更改

而是之前的原貌和根本被加上了很多东西，反倒容易让人不得要领

风 2020-09-25 13:33:39

我知道，我只是说一下，**这是莱斯特先生的简洁**

不是我的简洁

不能贪他之功[憨笑]

ZOEY 2020-09-25 13:38:22

和群里其他人谈到的同感，之前不止一次期盼过，什么时候能有一个更强有力的人来为大家提供更多指导，群主也是孤独求败哈[呲牙]看来大家共同的意识显化的力量巨大，感谢风老师~~

风 2020-09-25 13:39:20

我释放的一般般，

理论研究还可以

群里应该有很多释放比我好的

所以我也不乱说个人经验

只是把我从资料中看到的原始方法和教导尽可能说出来

夏姗 2020-09-25 13:49:58

我估计大家这么会自创也和书本里写的内容有关，大概有写释放法不会跟其他法门冲突，还能兼容一类意思。

风 2020-09-25 13:51:07

他的意思应该是你可以上午练完释放法，下午去练 xx 法

不是把这两种方法同时混在一起用

我是这样看的

但实际上按莱斯特的说法，**如果你能持续释放，你还需要混什么方法呢？**

他连终极问题都不推荐学生混用

夏姗 2020-09-25 13:52:59

所以我以前跟着做**零极限** 她也是混合的，看了书才有点知道[捂脸]

还好没真入门遇到你们，重新按最原始的方法练习起来

风 2020-09-25 13:53:44

混合真的不如纯一来得快[憨笑]

ZOEY 2020-09-25 14:03:37

@风?莱斯特有讲插管子方法吗？

就是丰盛之书讲想象插管子，让能量从管子里上升离开，莱斯特本人没有提到过是吗

风 2020-09-25 14:04:09

莱斯特没讲过插管子，他讲过 suppressed energy

莱斯特本人没有留下讲基础课程的音频

但是 92 年释放法的课程是莱斯特亲自设定的

那里面用的方法就是莱斯特创造的方法

莱斯特在创立释放法之后，就不再亲自教人，而是让释放法教师去教

他会定期给报名的毕业生讲进阶课程

所以**“如何使用流程释放”**这个问题是在基础课程中解决的问题

原始的流程是一个 up and go 的引导

辨识感受

觉察

让它离开

关键在于**启动“release”这种天然的能力**

让你对任何感受都能用

让所有那些在情绪表上的感受，你都能一一辨识出来

然后简单地放它离开

感受是一种被压抑的能量（suppressed energy）

它之所以在那里，就是你把它压抑在里面

管子法可能对有些人有用

不过我个人还是专注推荐原始的流程

因为管子**它有一个想象的过程**

这对想象力不好的人来说挺难的

如果变成一项需要努力的任务就不好操作了

陈昱妗 2020-09-25 16:30:45

我可以想象，但是感受不到它离开

风 2020-09-25 16:31:14

其实就是不断问能不能，要不要，什么时候放它离开

离开不了，就重复流程接着问

不用加入想象

我的体会是拉里修改的方法也削弱了释放法的威力

因为它加入了一个想象

但释放法本身只是让你**如实体验感受**

我这样说，是因为插管子没能让我学会释放

我是后来做流程的时候，想到当时“解压”的感觉，慢慢学会的
我当时怎么插都没用[捂脸]
我是不断去觉察感受，然后问自己能不能放它走
发现自己可以随时放手
就是发现**“放手让它离开”是只要决定就马上可以发生的事情**
不需要想象，不需要分析
越这样简单的问自己，越能发现这一点

陈昱妗 2020-09-25 16:38:56
其实还是“转识”？

风 2020-09-25 16:39:13
不是转识
我后来在莱斯特的音频里知道了这个原理
因为被压抑的感受（suppresses feeling）自己是把自己往外推的
是你在有意识压住它
你只要决定放手，它就咻得一下出去了
let it up， let it go
说来说去，其实释放就是这个
就是主动去看它，然后让它走嘛
但是流程是最大的帮助
凭着习惯做，可能就是释放不了
但是直接让它浮现，直接让感受离开，他就不知道怎么办法才好
原始流程在我的理解中就是不添加，不删改

智贤 2020-09-25 16:49:20
理性的人，如果插管子，就会去纠结那插到哪里呀，那管子粗还是细呀，各种逻辑性问题[捂脸]@陈昱妗（沁榆??人类图）?我就是这样的
每次释放前戏要准备很多

风 2020-09-25 16:50:14
关于插管子这个方法，我一开始用的就是这个
发现对我来说太复杂了
等我体验到释放之后，我也用过插管子
但是那时候我发现已经没必要插管子了
因为察觉到之后，就自然有放手的倾向

我 2020-09-25 16:53:41
原始流程，有的时候也很容易误解，就是有些人他会自主的把能量，随着呼吸带出去

风 2020-09-25 16:53:57
就是误解成脑子里的事情呗

其实原始的课程里面说过，当他说“觉察感受的时候”，指的是胸腹之间的感受

进阶的方法
直接释放两大想要
包括**想要改变当下的卡**
但是这个必须在熟悉释放的基础上做
否则只是脑子里面瞎想而已
如果能觉察到**想要改变**，就会更容易释放

我是这样想的，释放必须要清晰体验
哪怕一开始不清晰
也要慢慢了解感受离开是什么样的一种感受
如果不了解这个，那就无法操作后面的
前一件所做的事为后一件事铺路
必须要释放
up and go
不能只 up 不让它 go
我以前就和很多人因为这件事分道扬镳
他们以前学过佛，会下意识混淆「四念处」，**「觉得觉知」**就能离开
觉得觉知就好
这也是为什么我会变得这么原教旨
现在学释放法的人喜欢乱改真是很难搞[憨笑]
因为释放法确实太简单了
总是想动手修改一下

有时候你必须强调是能量
主要是有人会把“想通”理解成释放
这个以前我碰到不少
每当这个时候我就会说它其实是能量
是会感觉到**能量离开**身体的
堵在胸腹处的能量穿过身体

慧轩 2020-09-25 17:19:30
「四念处」不是感受情绪，允许情绪浮现吗？
风 2020-09-25 17:19:59
四念处是观察、辨析名、色、法
这是非常不一样的路径
这个要**「刹那定」**的定力，和释放法很不一样

风 2020-09-25 17:29:06
其实，拉里后来也用的是问句
他的改法比较奇怪
我后来在油管上看过他的视频
问的特别长，像绕口令似的

但我觉得比海尔改的好一点
因为他问的是"could you let the wanting of control go so you can have control"
循环这样来
但是拉里的学生，就是“could you say yes to it?”
and more，and more[捂脸]
拉里这一系改的还不算复杂
海尔那一系改的特别复杂
你能注意到当下的完美吗？
你能欢迎当下的不完美吗？
你能注意到那完美和不完美是一个整体吗？[捂脸]
嗯，我给我朋友看那个视频时他笑喷了
说集中不了注意力释放
因为拉里语速太快了，像说绕口令
过程中他一直在笑，释放不了

无心 2020-09-25 17:45:11
老师好??刚才去我们小区的菜市场，又见到了那个小超市的男老板，（以前我给我儿子买的游戏手柄，因为不合适我没去让我儿子找他去换，因为把包装扔掉了，他就坚决不给换，态度恶略的让我儿子流着眼泪拿着菜刀要找他去拼命，我给拦下了）看到他，想乱刀砍死他的情绪起来了。

感受着这个情绪
愿意放它走吗？不愿意

再感受情绪
愿意放它走吗？不愿意

再感受
再问愿意吗？这次回答，愿意

感觉还回答愿意的同时它就走了，这种情况下是不是还要再问，什么时候？再回答，现在。这个流程才算走完？可是再回答，现在，这时，那个愿意放走情绪已经走了，怎么办

风 2020-09-25 17:45:49
放走了就重新看看
看看对它还有什么情绪
有剩余的什么情绪
然后再走流程释放

接着问吧
也不妨碍多大事
对吧[憨笑]

无语 2020-09-25 17:54:37

把包装扔了，人家没法再卖，当然不给你换了，这也合情合理

我 2020-09-25 17:56:55

对方合理与否我不管，我只顾自己的情绪感受并且去释放

风 2020-09-25 17:57:17

情绪是你自己的

扔不掉是自己难受

木 2020-09-25 17:57:47

释放不是讲道理

不要讲通道理

放弃讲道理 直接面对情绪

每次讲道理就是把情绪压回去

风 2020-09-25 23:19:04

现在国内商业推广挺多的

释放法已经有心理咨询执照了

你知道家伟和祥荣吗

两个台湾人

就是搞这个的

他们用的教材是**零阻力**

也是个台湾人写的

许耀仁

这个许耀仁我后来关注了一下他的近况

他现在完全不谈释放法了

也不谈吸引力法则了

都在讲商业的那一套东西

甚至他还出了个视频，解释自己为什么不谈吸引力法则了

他说他接触过这些，短期内起到作用，但是后来他发现大问题解决不了

他觉得世界可能没有这么简单

当然，释放法也没提了

不知道他为什么会放弃释放法

国内很多人都是通过他的书了解释放法的

应该是第一本正式出版的释放法相关书籍

《零阻力的黄金人生》

张德芬之类的也推荐过释放法

不过她自己没有持续在做

不断徜徉在各种新的灵性知识里

2020-09-26 风介绍莱斯特创立释放法的时间，继续对学习释放法的一些问题的答疑，翻译拼凑版自由六步与 92 年课程里的自由六步

无心 2020-09-26 19:15:51

@风?老师请问情绪表格使用时，如果看到相关的情绪时，只要有情绪就释放，如果想不起具体的事影响释放吗

风 2020-09-26 19:16:40

不影响

事实上是和我们教育中的唯物主义世界不一样，莱斯特讲的世界观是反过来的

真我先创造心智（自我），心智人为创造了一种匮乏，然后发展出了基本欲望，基本欲望产生情绪，情绪产生思想，思想才投射出世界

所以这个世界里的具体事件反而在情绪之后

你释放情绪，就释放了关于这件事的很多思想

那么事件也就不会被投射出来了

这个原理一开始对大部分来说无法直接接受

但随着释放会越来越清楚

我 2020-09-26 19:33:12

@风?莱斯特开悟是在 1952 年。他说他开悟后经过 18 年才重新回来。也就是说，1970 年前他都是处在那种飘的境界里面，说出了《终极自由之路》吧，然后回来之后才开始真正的去讲释放法

这样就对的上。为什么莱斯特之前不讲释放法，没回来，不好讲[捂脸]

风 2020-09-26 19:33:53

是

而且他还说过，刚开始有一些小的聚会

但是那些人没有什么进步

因为只要他在，他们就很 high

只要他离开，他们就掉下去

把一切归为他的力量

发展成了依赖关系

所以他后来不再亲自引导人了

我记起来了，**莱斯特刚好是 1972 年写下了六步骤**

从此再没有更改过

释放法正式成型

如果他飘了 18 年，那么就是 **1970** 年回来的

正好是说 **the right path** 的那一年

过了两年后就写下来六步骤

风 2020-09-26 21:43:52

今天见了两个朋友

看到他们的一言一行，突然感觉一股强烈的想要脱离世界的冲动

我 2020-09-26 21:46:13

刺激这么大？

风 2020-09-26 21:47:27

一个结婚了，一个事业成功了，但是两个人明显都不快乐

还是沉浸在原来的情绪中循环

风 2020-09-26 22:01:24

我最多关在家里了七天

确实还有点用，可惜没坚持下去

将近半个月没释放

一次都没有

就待在那个比较舒服的状态里

说错了

是半年

五个月左右吧

无心 2020-09-27 08:31:37

@我是无限?释放法是用流程，释放念头也用流程吗

风 2020-09-27 08:31:54

释放法没有释放念头这回事

因为那太慢了

剪叶子

剪一辈子也剪不完

还容易陷入

风 2020-09-27 10:09:16

其实可以这样说，**欲望是一种倾向（tendency）**

我看昨天还有人问性欲、食欲是什么基本欲望

其实这是在试图分析，而不是觉察

试图找出它的成分，就会有这样的问题

但事实上，当食欲发生时，你能够觉察到你的倾向

比如你吃到了美味，想要吃更多

性欲发生时也一样

如果你想要抓住某种感觉，那就是**想要控制**

它里面可能也掺杂想要被认同，你也可以察觉到

而当你快饿死的时候，对死亡的恐惧冒出来了，这是的倾向就是想要生存

风 2020-09-27 10:35:30

分享一下释放了一早上获得的领悟：**深刻体验到我们时时刻刻都活在“想要”里。释放了一个“想要”的动机，会终止相关的情绪和念头，感受到一种深沉的宁静。持续地释放“想要”，会不断削弱作为“做者”的意识，使生命更像是一种一幕接一幕的“发生”。**

时时刻刻都被想要驱动

持续释放会直接掉出这个**“想要”**的链条

嗯……如何表达地再清晰一些，我组织一下语言

不管是什么，**哪怕是最简单的洗漱，都有想要控制在里面**

那个动机一直在里面

我昨晚只睡着了四个小时

其他时间都在持续释放想要控制和想要被认同

感觉很奇妙[憨笑]

被刺激一下果然有点释放的动力

凡是能够打扰到我的，就是欲望

任何“想去做”的冲动，也是这种倾向

它同样也是想要控制和想要被认同

ZOEY 2020-09-27 12:31:25

@风 觉察到对一个同事的抗拒，背后是想要改变（控制）的欲望，但是也能感觉到我的恐惧，是恐惧让我想要控制。那这时是应该释放想要控制的欲望吗?感觉这不是根本的东西。

风 2020-09-27 12:32:10

是恐惧的情绪，还是对死亡的恐惧（想要生存）？

这是不同的层面

fear，是情绪的一种

但是 fear of dying ，是最根本的东西

不过这个没必要纠结，释放欲望，**不是找最根本的东西释放**

而是找最表面的，你最能觉察到的

因为它已经冒出来了，如果你不释放它，你就是在把它压回去

所以，如果你现在感受到了想要控制，就直接释放它

释放了最上面的这个想要控制之后，下面的不管是什么，都会再浮现上来

浮现上来给你释放

这样你就可以处于持续释放之中

海星 2020-09-27 12:39:34

一开始我是严格按照步骤进行的，只是后来跟着感觉走了，一觉察就回来了，这也是功夫积累的经验，只属于自己的经验之谈

风 2020-09-27 12:40:18

这个常常会有的

我估计大部分释放了好几年的人都会**有感受一觉察就走**的状况

但还是**建议按照流程来**，因为释放欲望的流程已经很简单了

主要是头脑很容易欺骗自己，容易陷入

所以建议继续释放下去

不要变成觉察

否则它会卡在那里

嗯，释放**卡在那里的感受**就行了

不管是什么

或者是**模糊不清的感受**（vague feeling）

释放想要改变它的欲望

ZOEY 2020-09-27 12:43:11

感觉喉咙强烈的堵塞感，非常强烈。而且我在紧抓他，一点不放松

风 2020-09-27 12:43:47

你想要改变它吗？

ZOEY 2020-09-27 12:44:13

有想改变的欲望，但比开始少一点了

风 2020-09-27 12:44:31

不要压抑这个想要改变，而是觉察，释放它

允许它浮现，允许它离开

这需要轻柔一点，耐心一点

因为欲望的层面确实很微细

ZOEY 2020-09-27 12:46:15

紧抓的时候，感觉会屏住呼吸

风 2020-09-27 12:47:12

所以你还是在紧抓

ZOEY 2020-09-27 12:47:12

越是强烈的抗拒，想要控制，就越是死命抓着，堵塞、卡住，就是那个 get stuck

我 2020-09-27 12:53:13

[捂脸] 反正我只想说释放如果得出一些觉得很有用的体验要注意不要因为这些体验而去轻易更改释放法

我 2020-09-27 12:53:33

释放法越释放会越发现不可更改

风 2020-09-27 12:53:55

是的

莱斯特创造的释放法是一直到完全自由，都不需要更改的方法

[憨笑]

1975 年

莱斯特发现“释放法”的确切时间

他说，做一次释放，就等于做好几个月冥想的效果

而此前让人们冥想，人们只是获得好的感觉，却停止成长

从此，开始教导释放法

所以，在你释放的很舒适的时候，与其停下来冥想，不如再多释放一次

我 2020-09-27 23:20:05

今天我用释放卡点的进阶方法去专门清除与父母的关系，就好像不管出现了情绪感受，还是欲望，还是恐惧，只要去释放**想要改变自己出现这些情绪、感受、欲望、恐惧的状态的欲望**，自己就不再抗拒、压抑、防备它们了，这些情绪感受欲望恐惧就会消除这些属性，化为一股纯粹的能量，从内心深处涌现出来，化为一股胸腹间觉察到的紧绷感，感觉有股能量从这里直接冒出来，并且自行飘散，不用自己去释放这股能量。也就是说，**纯粹释放想要改变**自己处于各种***情绪***、***感受***、***欲望***、***恐惧状态***的欲望，**这些*情绪*、*感受*、*欲望*、*恐惧*就会化为纯粹的能量从我的胸腹间涌出并且释放出去**。

风　2020-09-27 23:20:49

嗯，应该是的

每一个被压抑的感受，都在把自己往外推

你只需要放开压抑它的动作

唰的一下

它就走了

我　2020-09-27 23:21:56

对就是这样，这是我第一次发现这一点。以前都是我推他们走的

[憨笑]

风　2020-09-27 23:24:59

这就是为什么我认为管子法也是拉里的额外添加

因为释放法原本的流程就是**把感受看作你放手它就离开的东西**

管子法让流程变成你努力推它走

其实与其说管子的比喻，不如说更像是一个气球

你松开气球的口子

然后唰得一下就放气了

那个 92 年的视频应该就是，没有被修改过

我　2020-09-27 23:29:24

我从来没有尝试过，当浮现出情绪欲望或者恐惧后，不是直接去释放这些情绪欲望和恐惧，而是先释放想要改变这些情绪欲望恐惧的欲望，就已经释放了对它们的压抑和抗拒，这些情绪欲望恐惧就会自己浮现离开。

风　2020-09-27 23:29:30

原本其实就是强调让你去直接感受

然后问句引导

圣多纳释放法 1992 年教学视频 1

圣多纳释放法 1992 年教学视频 5

就翻译了这两个

一个是释放情绪的基本流程

一个是释放欲望的基本流程

我　2020-09-27 23:33:16

这些情绪欲望恐惧在潜意识没有离开，**只是因为自己对它们的抗拒压抑，被自己压着离不开。释放想要改变它们的欲望，就是在释放这些抗拒和压抑，这些情绪欲望恐惧就自然离开了。**今天我才真正直接体验到情绪感受果然是会离开的，只是被自己压制抗拒着无法离开。

风　2020-09-27 23:33:22

我今天终于了解了**莱斯特创造释放法的过程**
他在 1975 年发明了这个释放流程
然后他的一个学生听说他有了自己的方法
立即跑过去学
在此之前，他尝试过很多教学方式，来试图让人们达到他的境界
那些就是记录在**《终极自由之路》**里的过程
而那些是**失败的经验**
因为很少有人获得成长
尝试的主要是**冥想，带着问题冥想**，等一系列方法
直到 1975 年，他发现只要做一次“释放”，就可以抵得上几个月冥想的效果
于是就分享了这个方法给他的追随者
从此释放法被建立
所以我把这个资料的内容分享一下，不要再把冥想当“进阶”了
冥想是降低层次

我 2020-09-27 23:36:37

之前**《终极自由之路》**被第一批翻译资料的领头人说成是释放法的基础理论。
导致全部被误导了。
全部都按照**《终极自由之路》**去学习释放法了

智慧的指引 2020-09-27 23:45:32

其实关于情绪能量等级表其实我觉得也是错误的。

风 2020-09-27 23:45:46

等级表没错
那个莱斯特经常提
agflap，cap
想要改变、想要搞清楚等等
那个都是想要控制

如果是一个你**特别不喜欢、让你不舒服的感受**，你就肯定有**想要改变**
如果是一个**模糊的感受**，你就肯定**想要搞清楚**它
莱斯特讲过面对**模糊的感受（vague feeling）释放想要改变、想要搞清楚**

wanting of figure out
在后来拉里和海尔的书里面也不是完全没有提到这个
但是因为被打乱了顺序，且侧重点被混淆了，所以就让人难以理解
主要是添加了太多没必要的东西
如果不知道**释放卡的感受**，不知道释放**想要改变卡的感受**，释放起来就困难重重
因为那个**卡的感受**依然在里面运作
如果你不释放掉的话
我到今天还是惊叹于它的简洁和威力
我练习过很多方法
有时候确实有这样的感触
比如说禅修几个月的效果，可能就和当下几秒钟“咻”的一下的一次释放差不多

我不知道为什么莱斯特发明的这个方法比大多数传统的方法都简洁有力
刚开始还纠结了一阵子[憨笑]

我 2020-09-28 00:00:40
真的是非常感谢你带来的领悟@风
风 2020-09-28 00:00:56
[玫瑰][玫瑰]和你们交流我也受益

Nothing 2020-09-28 00:03:32
头部经常卡卡的，脸部胀胀的，太他妈难搞了[捂脸]
风 2020-09-28 00:04:00
放轻松，注意到你想要改变这个状况
让想要改变离开
Nothing 2020-09-28 00:04:35
@风?不知道为什么，胸腹没感觉。
风 2020-09-28 00:05:30
能感觉到情绪就行
不是让你在胸腹找体感，而是尽量用胸腹去感觉

开始分享之后，不知道为什么，我释放也变多了
每次我翻译完或者分享完，就有更多的动力去释放
这是真的体验到莱斯特说的，**帮助他人就是帮助自己**
我 2020-09-28 00:11:27
[强] 你就是传法者 第一位真正的传法者
风 2020-09-28 00:12:15
只是搬运了一点资料而已[捂脸]
我打算明天接着翻译 the way
先把 the way 剩下几部分译出来
我 2020-09-28 00:13:22
好 坐等[憨笑]

我 2020-09-28 13:17:23
@风?原文到底是想要控制还是想要改变
风 2020-09-28 13:17:41
你说第几步
第五步是想要改变
第三步是想要控制
想要改变是想要控制的一种
并不是说在想要控制之外还有一个想要改变
第二步突出的是 decision，决定

我 2020-09-28 13:21:05
@风?是想要安全还是想要安全感？
我觉得是想要安全，而不是仅仅想要安全感

风　2020-09-28 13:22:29

well……
事实上
他说的最多的是“想要生存”和“对死亡的恐惧”
我没有改动她第三个翻译
我只是改动了她第二个，第四，和第五个
因为第三个翻译我不记得原文怎么说的了
还要回顾一下

风　2020-09-28 17:47:02

the way 3
这一部分特别好玩，我的头脑应该是有点明白为什么海尔后来会发明自己的方法了
你看啊，音频里面**海尔向莱斯特提的问题就有蛮多头脑的诡计**的
莱斯特给他指出来了

包括很多人接触了释放法都会拐弯
拐到各种奇怪的道路上去
海尔最后问莱斯特的那个问题
他说能不能 go with the concept
跟着这个**“我不是这具身体”**的概念走
因为他感觉释放了这个概念他感觉不好
原来他感觉这个概念有点真实，释放之后感觉“这个概念只是一个概念”
所以他觉得是不是不应该释放它，而是应该跟着这个概念走
这里的萌芽，几乎就是后来海尔偏离释放法的方向
其实释放法根本没必要讲那么多
不管拉里还是海尔，后面都是在凑章节
因为释放流程太简单了，很快就能讲完
其实每个人都经常会这样
所以一个简单而明确的流程是有必要的
跟着六步骤走
就像我刚刚翻译的时候，外网断了，那时候想要控制立马升起来了
我又忘记了释放
回到旧有的行为模式
去努力解决它
我察觉到了这一点，进行了释放
然后它就连上了
我自己也是天天把事情复杂化，喜欢用头脑解决问题的习性根深蒂固
以后尽量多释放

风　2020-09-28 23:21:43

释放法太简单了
简单或者说简洁

第四部分也翻译完了

我听了两个小时的莱斯特录音
有些录音我也没什么印象了，又听了一遍
不过群主收集的那个其实不全
那些音频都只有半截
甚至开头
像 the way part 1 只有 7 分多钟
油管上的有二十多分钟
我翻译的是油管上的
今天听了一下群主分享的那个文件里的音频
像 about releasing，也只有开头十分钟左右
那个应该是莱斯特亲自在教释放法
比较重要
油管上我也没找到这个音频
群主那个不完整
不知道谁能搞到那个音频文件
他那 164 个音频文件几乎没有完整的
算了，做**知识性的收集**对我已经没有太大意义了，我已经有那个流程且可以使用它来迈向自由了
去释放吧

随乐 2020-09-30 09:47:00
@风?请问下：这段不懂，一张图表，一个标识……是什么
风 2020-09-30 09:48:06
就是说写个纸条贴屋里
提醒自己
莱斯特的意思就是把**“仅仅通过释放得到一切”**这句话贴在屋里显眼的地方
提醒自己这样做

miqi 2020-09-30 11:03:38
我有个点不明白：就是通过释放得到想要的一切，那就可以不用做事工作了吗
风 2020-09-30 11:04:07
是的
这是进阶课程里强调的
莱斯特经常强调的
你需要通过工作去生存，那是奴隶意识（slave conscious）
去达到 think and things happen
you don’t need work for living

巨廷 2020-09-30 11:16:40

@风?我现在释放一些事情，先释放情绪，再释放两大欲望，再释放想要改变，再释放生存和死亡的恐惧感，这样做是整个完整的流程吧？

风 2020-09-30 11:17:50

不用先释放情绪啊

如果你能用释放两个想要的方法，就用这个

释放情绪是学习释放法的入门

就是说，**它让你学会如何释放，熟悉释放的过程**

熟悉之后，你就用释放欲望的

释放两个想要

等死亡的恐惧浮现，你就释放死亡的恐惧

就这么简单

巨廷 2020-09-30 11:21:46

@风?我就是感觉我情绪多得很[捂脸]

风 2020-09-30 11:22:03

你不用压抑它们

看看它们是什么欲望然后释放

或者你觉得你还是不熟悉释放欲望

那你就释放情绪吧

也可以的

智慧的指引 2020-09-30 11:37:38

老实说，星空翻译的有点词不达意。

风 2020-09-30 11:37:51

星空翻译的确有问题

揉进了太多灵修惯用词汇

但其实莱斯特先生不喜欢用那些词汇

他喜欢用日常英语

莱斯特喜欢用最简洁的语言来表达那些艰涩的概念

所以我做翻译也尽量是往日常走

尽量不用那些大词

我都找不到六步骤的原版

莱斯特没集中讲过六步骤

都是比较散得提到

或者提一下 six step

不过拼一下大概差不多

我试着用他的原话重新译一个吧

第一步：你必须想要自由超过想要世界。（你必须想要自由超过想要认同和控制。认同和控制=世界）

第二步：做出自由的决定。

第三步：所有感受都来自想要控制和想要被认同，它们都是生存程序。释放它们。

第四步：持续释放。

第五步:当你卡住时，释放那个对于卡住的感觉的想要改变。

第六步：每次你释放，你都更愉悦、轻松、脱离限制，随着释放，你会越来越愉悦、轻松、脱离限制。

好了，这是我摘取莱斯特先生零散的话拼起来的六步骤

修远 2020-09-30 12:49:51

一天 24 小时，三周 21 天，是 504.小时，莱斯特·利文森说，持续释放三周就能终极自由，是吗？ 有人实践没有？最长释放多久？

风 2020-09-30 12:50:03

我最长释放时间一周

两年前

到了一个非常舒适的状态，感觉自己 agflap 都没有了，或者有但是非常细微

然后就是半年没释放

不想释放，没动力去做

巨廷 2020-09-30 12:53:20

我的脑子里 不停的叫嚣着 我不得不去谈某事 我必须得去见某人谈某事 不然 怎么怎能…[捂脸]

风 2020-09-30 12:53:30

那释放啊

我一个上午又没有怎么释放，释放去了[捂脸]

智慧的指引 2020-09-30 13:00:23

你每天都释放吗

风 2020-09-30 13:00:33

是啊

D 2020-09-30 13:21:32

直接显化 5000 亿，跟马云比赛，登顶中国首富

风 2020-09-30 13:22:04

5000 亿是世界首富了

巨廷 2020-09-30 13:28:16

@智慧的指引?你释放一下 你想要当国家主席 试试吧[呲牙] 前提是想要自由超越想要世界[呲牙]

风 2020-09-30 13:28:16

提前预祝最年轻的国家主席诞生

不想当国家主席

没啥意思

茜 2020-09-30 16:31:03

5000 亿在中国是首富，超过了马云。世界首富是 eBay 那位，刚查了一下是这个数的十几倍

我以前查过，500 亿在省内能是首富

风 2020-09-30 16:35:56

哈哈

有十几倍那么多吗？

1200 亿美元

现在汇率是 6.8

8160 亿

比 5000 亿多三千多亿

风 2020-09-30 18:35:43

这是 92 年的 workbook 里面的六步骤

区别也不大

不过还是有点区别

第一步:你必须想要波澜不惊超过你想要被认同和控制。
第二步:决定你可以做这个方法来达到波澜不惊。
第三步:看到所有情绪都源自两个想要，想要被认同和想要控制。立即看到并且立即释放想要被认同和控制。
第四步:让它成为常态。在独处或者人前释放你所有的想要被认同和控制。
第五步:如果你卡住了，放开你对这个卡住的欲望的想要控制。
第六步:每一次你用这个方法，你都会感到更轻松、更快乐。如果你持续用这个方法，你会持续感到更轻松、更快乐。

全部译过来就是这样

和莱斯特在进阶课程里说法不同的就是**把自由换成了波澜不惊**

可能为了方便学生理解

不过早期六步骤确定只提了两大想要

原话组成的是我从音频里拼出来的

第一步: 你必须想要自由超过想要世界。（你必须想要自由超过想要认同和控制。认同和控制=世界）
第二步: 做出自由的决定。
第三步: 所有感受都来自想要控制和想要被认同，它们都是生存程序。释放它们。
第四步: 持续释放。
第五步:当你卡住时，释放那个对于卡住的感觉的想要改变。
第六步: 每次你释放，你都更愉悦、轻松、脱离限制，随着释放，你会越来越愉悦、轻松、脱离限制。

反正都差不多

看你喜欢哪种说法

就用哪个就好了

2020-09-30 风在学习群讨论释放后的改变，美好的感受也要释放，终极自由之路是个失败教学记录，释放时不自觉屏住呼吸怎么办？

智慧的指引 2020-09-30 10:50:58

你们有没有释放掉对某人的厌恶？

说了这么多理论方面的，有没有实际现实操作方面？

风 2020-09-30 10:52:31

这个经常会有的

持续释放，就能释放掉

智慧的指引 2020-09-30 10:52:51

释放之后，又是怎么相处互动的？

现实中 家庭，工作，感情上问题太多了。

其实大部分问题都来源于关系

风 2020-09-30 10:53:12

嗯……这个我要尝试解释一下

你是说人际关系的问题吧

你的意思是，有没有通过**释放处理过人际关系的问题**

我个人的经验是，那里面会有很多感受，**你想要控制这个人，想要被他认同**

释放掉之后是什么感觉呢？

体验到爱，如他们当下的样子去爱

如果你说具体是如何互动

对每个人来说不一样

实际上释放之后，往往你会知道如何去做

智慧的指引 2020-09-30 10:56:30

我释放只能当心暂时的消除那个能量

风 2020-09-30 10:56:51

因为**你没有把潜意识的情绪都勾出来释放吧**

持续释放

持续释放，你的直觉会越来越清晰

跳跃的火苗 2020-09-30 10:57:42

不是六步骤就行了吗

扯那么多干嘛

风 2020-09-30 10:59:50

知识的部分，我们只需要知道**六步骤和释放流程**

剩下的就是不断去操作和体验

如果在概念性的东西上有歧见，先放到一边，去实际释放看看吧

智慧的指引 2020-09-30 11:08:05

情商提高之后是不是意味就懂得说话了？

在现实中一句话说不好，就容易引发矛盾

其实都离不开人与人关系的互动。

风　2020-09-30 11:08:23

情商是情绪管理的意思吧

释放法是直接把情绪释放了，不用管理了

你说的这个是行动层面了，释放法在基础层面运作

感受驱动思想，思想驱动行为

释放了感受，你并不需要刻意去调整行为

如果你还要调整行为，只说明你在压抑感受

智慧的指引　2020-09-30 11:10:22

你的意思是说释放之后，就头脑一下子明悟，懂的怎么做了

风　2020-09-30 11:11:09

差不多吧

持续释放带来的领悟是惊人的

智慧的指引　2020-09-30 11:11:31

不过抱歉我没有这种体悟

风　2020-09-30 11:11:32

所以我尽量说，去释放吧，不要想那些问题了

智慧的指引　2020-09-30 11:11:59

释放不了啊。

风　2020-09-30 11:12:18

你是操作不了流程还是没法持续？

智慧的指引　2020-09-30 11:12:22

没法持续释放

或者是操作流程也有问题？

风　2020-09-30 11:12:47

操作不了流程，**你就去持续用它，直到体验到释放**

直到你能够有清晰的释放的体验

如果没法持续，你就提醒自己持续做

直到你对一件事的感受被释放得较为彻底

你自然就看到它天翻地覆般的改变

智慧的指引　2020-09-30 11:13:45

人的耐心是有限的。

看不到一点奖赏，哪有动力。

风　2020-09-30 11:14:01

那就是你可能操作流程上有点问题

因为释放是**每一次都会伴随着愉悦和轻松的**

每一次释放都有奖赏

尝试按照流程做，去体验到释放

这样就好了

智慧的指引　2020-09-30 11:15:20

其它方面没什么用

风　2020-09-30 11:15:33

嗯，那就是第一个问题啊

最初的释放体验

先学会这个，然后不停用它就行了

大路 zheng 2020-09-30 11:16:27

@风?**有一些美好的感觉或者体验也需要释放掉？**

风 2020-09-30 11:16:54

这个也需要释放

很简单，因为释放后会更好

莱斯特先生经常提一个词，better

或者说 go further

走得更远

就是这样

不要停驻，后面还有更好的

智慧的指引 2020-09-30 11:19:29

释放之后感受就转变为爱的感受呢？如《莱斯特自传》

风 2020-09-30 11:19:44

释放之后，你的确就能感受到更多爱

因为所有感受都是非爱的感受（non－love feelings）

释放之后，你真我本具的爱就会显现

智慧的指引 2020-09-30 11:20:19

待人处事怎么体现

风 2020-09-30 11:20:46

待人处事，就是你会更理解他人

会站在他的角度

这样会化解很多问题

第一步: 你必须想要自由超过想要世界。（你必须想要自由超过想要认同和控制。认同和控制=世界）
第二步: 做出自由的决定。
第三步: 所有感受都来自想要控制和想要被认同，它们都是生存程序。释放它们。
第四步: 持续释放。
第五步:当你卡住时，释放那个对于卡住的感觉的想要改变。
第六步: 每次你释放，你都更愉悦、轻松、脱离限制，随着释放，你会越来越愉悦、轻松、脱离限制。

这是我摘取**莱斯特先生的原话**译出来的六步骤

供参考

基础流程就用那个 **1992 年的释放法课程视频**就行了

我讲的基础流程都是基于那个

尽量不基于任何后来的书

我个人会原教旨一点，因为我自己释放感觉原始的最高效

不过我也并不反对别人看书学习

我只是更推荐原始课程

1 是基础释放

5 是在你熟悉释放情绪之后，进阶去释放欲望

当你熟悉掌握了 1 里面的方法，你就可以试着用 5

当你熟练用 5 之后，你就用 5 就好了

工具到手，bingo

剩下的就是**不停用，不停用**，走向自由了

大路 zheng 2020-09-30 11:56:49

听英文部分一些明白一些不清楚，只看你后面的文字部分作为对基础流程的理解可以吧。@风

风 2020-09-30 11:57:23

也可以

其实流程真的很简单

D 2020-09-30 12:03:28

@风?莱斯特的书是你翻译的吗？

那些录音是你翻译的吗

风 2020-09-30 12:03:47

不是

目前我只翻译了 the way 1234

以及两个 92 年视频的部分节选

过后多翻译一些莱斯特的音频

等有空的时候

不过基础流程里面还有一个辅助

那就是上溯（trace）

当你的感受比较混杂的时候，可以用情绪表格

看看你的情绪可以归在哪一类

然后去感受它

这个是情绪表的一个辅助用法

《终极自由之路》收录的是前期音频

也就是说他在没有发明释放法之前，在十八年内尝试了各种方法去教学生，学生却没什么进步

后来应该是 1975 年，他发现了释放法

发现一次释放等于好几个月冥想的效果

于是教给了学生

所以《终极自由之路》仅仅作理论参考就行了

可以说那些属于失败教学记录

然 2020-09-30 12:08:24

@风?情绪无法归类咋整，每次归类的时候都需要用头脑想

风 2020-09-30 12:09:15

你可以稍微想一下

不过不用太纠结

如果你能直接体验到，那么你就继续流程就好了

表格只是个辅助作用

因为我知道有**很多人不知道自己的情绪是什么**

他们甚至体验不到

这个时候表格就有些作用了

善用这些工具可以让每个人进步得更迅速

D 2020-09-30 12:12:37

我视为宝贝的《终极自由之路》竟然是一个失败的教学记录！

我无法接受

风 2020-09-30 12:12:58

他讲的东西是一致的

但是他一开始没有降低自己，到人们能接受的层面教学

所以导致没什么人获得成长

所以终极自由之路里面的大部分方法，都是一般人无法直接操作的

这是早期音频的部分

后来莱斯特有讲过这件事

他说释放法是最有效的方法，所以后期音频就是围绕着怎么更好运用释放法这一件事

D 2020-09-30 12:14:28

@风?插管子和三问句，哪个才是真正莱斯特亲自教的？

风 2020-09-30 12:14:36

三问句

这是莱斯特在 sedona institute 里面设置的教学

D 2020-09-30 12:15:22

海尔在讲课方面很保守

风 2020-09-30 12:15:33

后来也放飞自我了

三重欢迎等等

我最近看他油管分享的视频，已经和释放法没什么关系了

都是欢迎当下的完美不完美之类的

D 2020-09-30 12:16:06

他不像拉里那样

拉里告诉人们，只要坐在家里释放，任何愿望都会实现

海尔说外在不一定会变，但是心态变了就好

讲课太保守

风 2020-09-30 12:16:23

哦，你说这个啊

这是莱斯特先生也说过的

进阶课程里面就是说**通过释放获得任何事情**

尽量运用它，运用它到极致吧
这是莱斯特的教导

跳跃的火苗 2020-09-30 12:22:17
@D?《终极自由之路》 里面可是有真理的
怎么会是败笔
风 2020-09-30 12:22:33
释放到一定程度，你自然会理解《终极自由之路》里面的东西
但是那些教导不能替代释放法

JianWang 2020-09-30 12:22:49
哪里获得的这个信息？
风 2020-09-30 12:23:05
一个学生说的
有人采访了莱斯特的学生
某一天莱斯特在冥想，然后突然发现了这个方法
一开始叫它释放流程
release process
之所以前期音频属于失败教学经验，是因为他没有降低自己到每个人都可以接受的层面来教学
他直接给了一些很高层次的东西，然后说你去做吧
这是很多人进步不大的原因
不代表《终极自由之路》说的不正确
D 2020-09-30 12:27:14
@风?他直接把他当时坐在板凳上的那三个月之内释放的方法，原封不动的照搬过来不就行了。为什么他不照搬呢？而且还导致了失败教学发生
风 2020-09-30 12:27:31
这个在一个后期音频里面也说到过
他一开始是想要把自己领悟到的东西教给别人
他回到这个世界用了十八年
这就是逐渐降低自己的过程
但是莱斯特在音频里面说，如果他当时有六步骤，他会更快
“你们有方法，你们可以比我更快”
“我第一个月释放想要认同，第二个月想要控制，第三个月释放对死亡的恐惧，一个月一个”
“但是你们有这个释放技巧，有六步骤，所以你们可能在几个星期内就做到”
大概是这么说的
D 2020-09-30 12:31:12
24 小时问**“我是什么”**，会更快
我尝试过
结果老是走神
一个小时，50 分钟都是在走神的

风 2020-09-30 12:31:28

我也尝试过

对我来说，它的效果不如释放法

所以我用释放法了

我们没有那个强烈的想要自由的愿望

所以问“我是什么”用不起来

以前莱斯特的学生就往往把它做成冥想了，去享受那个好的感觉了，没有成长

但是，释放一次等于冥想几个月的效果

因此莱斯特后期几乎只围绕释放

只围绕释放这一件事教学

他说，这是对你们最高效最有效的方法

JianWang 2020-09-30 12:36:12

后期莱斯特比较热衷“我是谁”直捣黄龙。

风 2020-09-30 12:36:23

不是，那是前期

“我是谁”是前期

D 2020-09-30 12:36:22

天天坐在家里释放，房租怎么来？平常吃饭的钱怎么来？

风 2020-09-30 12:36:45

释放，它就来

莱斯特就是这个意思

drop into your experience

想要的掉到你的经验里面

D 2020-09-30 12:37:22

释放对房租的贪恋和恐惧，然后他就来了吗？

风 2020-09-30 12:37:39

释放对房租的所有感觉

然后它就来了

D 2020-09-30 12:37:47

那太难了

还不如去挣钱

风 2020-09-30 12:38:21

重点不在于有钱

重点在于这给你打开了一个预览

重点在于你看见这是怎么发生的

从而融化了很多限制

hai 2020-09-30 12:39:33

风老师，想报复是哪个欲望啊

风 2020-09-30 12:39:47

你感觉到什么倾向

想要控制还是想要被认同

也许两者都有

D 2020-09-30 12:40:40

@风?**所有情绪都只分到三大基本情绪里吗？**

不用分其他类别了是吗

风 2020-09-30 12:40:56

情绪就是两大想要发展出来的

the way 里面讲过这个发展过程

可以去看看

D 2020-09-30 12:41:33

你就是莱斯特的化身

风 2020-09-30 12:41:41

别别

我只是学生

hai 2020-09-30 12:41:00

@风?圣多纳法里说是想要安全，我怎么找不到感觉呢

风 2020-09-30 12:41:27

一开始不用注意想要安全

莱斯特：上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。

看这段莱斯特的原话

你就知道了

所以 92 年的课程让你只去觉察两大想要

释放足够多，底层那个想要生存（对死亡的恐惧）就会浮现出来给你释放

在此之前你用整个想要控制和想要被认同的程序防卫，因此把对死亡的恐惧深深压抑在里面

所以是看不到的

所以你不用被后来写的圣多纳法那本书的说法误导

用简洁的流程就行了

还有几段音频也提到过这个

释放吧，先讨论这么多

DMX 2020-09-30 13:14:43

我有时候做释放练习的时候不自觉的屏住呼吸
这是怎么回事
整两笼大包 2020-09-30 13:16:28
我也是这样，想要控制自己的呼吸让释放更顺畅
风 2020-09-30 13:16:57
你可能比较紧张
想要控制这个过程
没事儿，注意到之后，尽量放松就好了

2020-09-30 （新）风对释放法收费的看法，以及海尔拉里把释放法更改以便适合推广和赚钱

风 2020-09-30 22:45:20
释放，释放……
各地有很多朋友，天天邀请我去玩
所以「旅游」没花钱
只花了路费
火车费
跳跃的火苗 2020-09-30 23:52:10
收费学灵修 要不得
风 2020-09-30 23:52:18
为什么收费？
释放不能丰盛吗？
自己都丰盛不了还教别人？

JianWang 2020-09-30 23:56:34
@风 你最近还在翻译什么？
风 2020-09-30 23:56:46
我没翻译新的
主要是没抽出时间
翻译一篇我就分享一篇
所以没分享就是没翻译
我一直没想明白教释放法怎么收费
这个流程太简单了
几句话就能讲清楚
然后就是不停用
除非你扯到爪哇国去，才要收费
好用也会珍惜
尽力去获得释放法全部的好处
明天中秋节晚上我在火车上
我回苏州
我自己也读过很多宗教、哲学、禅修的东西，现在都不讲了
因为这些概念性的东西很多时候是障碍

我当年学佛的时候也很认真，学「巴利文」读「巴利三藏」

大路 zheng 2020-10-01 00:11:10

为啥佛法放下了？

风 2020-10-01 00:11:36

因为释放法对我来说更高效
莱斯特说仅仅释放一次就等于冥想几个月
这个对我来说很确切
因为我的体验就是这样
以前「内观」修的也还不不错，但它的确不如释放法高效
于是我就不管它是什么，就用对我最高效的东西
现在别人讨论佛法，一般我不插嘴
因为我相信**这种形而上学的讨论往往是无益的**
现在讨论就集中在 how to 上
怎么做
怎么做到
怎么到达
即使学佛法，也是如筏喻者
要知道怎么过河
而且专注点在这上面
在研究上我花了很多年
以前我较为**知识型**
但它带给我的领悟不如我短短的时间内所做的释放大
对自己真诚一点就能发现
自己到底在原地踏步，还是在前进
你接受一些概念性的东西、知识性的东西，很容易让自己有一种错觉
你觉得自己知道得很多
但那不过是头脑的积累
头脑并不能理解头脑之外的东西
它只是用一种已有的经验来揣测一种你没见过的东西
想象、模拟
和真正见到差别又是巨大的
释放法的学习是体验式的
experiential
我见过很多「灵修」和传统宗教的人，脑袋里塞满了各种见解，真的很难进步
今天谈到星空的翻译
星空是早期传播释放法的人
我很感激他的传播
但是他翻译的东西有一个问题
揉进了太多灵修惯用词汇
但其实莱斯特先生不喜欢用那些词汇
莱斯特喜欢用最简洁的语言来表达那些艰涩的概念
他喜欢用日常英语
所以我做翻译也尽量是往日常走

尽量不用那些大词
莱斯特的风格和其他的大师不太一样
他很少使用那些古典宗教意味很浓的词
但他们这样一翻译，又把那些词重新加上去了
所以我如果谈释放法理论，会给自己一个原则
我绝对不使用莱斯特体系以外的东西来讨论它
所有的语言都是他自己说的
我不会用佛法来讨论它，哪怕我学过佛法
我不会混杂两位大师的教导
因为我相信他们各自的道路都是完整的
不需要我们这些小我用头脑去衔接拼凑
我以前读「巴利文」和英译对照版
花了七八个月时间
我觉得把各种教导合起来是一个挺奇怪的事
难不成每个大师都不教完整的地图，需要你用头脑去拼一下？

新入门的话，你可以跟着原始的释放法课程学
直接跟着操作
学会了之后再看后面那个

米妮 2020-10-01 19:16:44
@风?释放法涉及宗教信仰吗？
风 2020-10-01 19:16:53
不涉及
莱斯特说“不要相信我说的话”
the way 里面还引用拉玛纳的话说，没有神，只有你自己
最重要的是**释放法不需要强加给你一套信念系统**
你释放，然后从内在获得领悟
这个不是传统宗教让你先相信一套东西
你可以有
但是随着释放，你会自己看到真相
那时候你不在相信的层面运作，而在知道的层面
你知道是那样，不需要借助一套心智中的信念系统来相信什么
莱斯特也经常提到耶稣基督
以及那句“I am that I am”
这是圣经里面表达无限存在的最好的一句
我给你看下莱斯特自传里面
关于圣经的话

Beginning with “Genesis”, the Bible is the story of our descent as God into gods, and then into man.“Revelation”is just the reverse; it tells of the seven states that man goes through to return to his God-state.

圣经从「创世纪」开始，讲的是我们从上帝(God)下生成为众神(Gods)，然后再成为人的故事。「启示录」则是正好相反，它讲的是从人回到祂的上帝状态，所需经过的七个状态。

The Bible was originally very-good, very-high and inspiring, with specific methodology, as it should be. But because it was outlawed and driven underground during the Dark Ages, and also because so many people without full understanding re-translated it, most of the methodology has been left out.
圣经本来甚好，是非常崇高和启发人心的，也含有具体的方法，如它所该的。但由于在黑暗时代它是非法以及被迫转入地下，同时也由于有太多没完全了解的人的转译，导致其中大部分的方法都已经散失了。

Where is the methodology in the Bible? That's the most important thing: How to do it! Only in Eastern teaching has the methodology been preserved.
圣经里的方法在哪？这是最重要的东西：怎么去做！只有在东方的教法中，这些方法才有被保存下来。

Our Bible is also codified. The Book of "Revelation" is code based on inspirational revelation. Even ministers who have spent their lives studying it cannot understand "Revelation", the most important chapter of the Bible.
我们的圣经也是经过编码的。「启示录」是建立在感召重现(inspirational revelation)上的编码的。即使是花了一辈子时间在研究的牧师，也是无法理解「启示录」这篇圣经中最重要的章节的。?^^?^^?^^?

I've always advised people to get the Red Letter Edition of The New Testament, and read only the red letters. The Red Letter Edition has everything said by Jesus printed in red the rest in black. There you have set out the very-best of the Bible, the direct words of Jesus.
我一直建议人家去取得**红字版**(Red Letter Edition)的新约圣经，并只阅读红字的部份。红字版的圣经将所有耶稣所说话的都用红字打印，其余的则是用黑字。这样你就有了一部架构的非常好的圣经，耶稣的直接话语。

换句话说，现在的基督教其实不懂圣经

只有觉者能开示圣经的密义

D 2020-10-01 19:27:25

@米妮?莱斯特还说过：你如果完全臣服，你甚至可以和耶稣去喝咖啡

风 2020-10-01 19:27:54

嗯，莱斯特说过，只要你接受，你可以和耶稣坐在一起喝咖啡

我也学过圣经

不过纯粹是作为知识性学习

从经院哲学体系

奥古斯丁，阿奎那

莱布尼兹神义论

尤迦南达实际上也注释过一段圣经

莱斯特经常提的那位印度教的觉者

D 2020-10-01 19:29:34

到时候耶稣可能会变出一个手机去付钱，我猜他肯定变出一个华为手机，而不是苹果

风 2020-10-01 19:30:06

华为手机没芯片了，他变个芯片出来

莱斯特经常提两个开悟者

一个是**尤迦南达**，一个是**拉玛纳·马哈希**

古代的主要提**佛陀**和**耶稣**

跳跃的火苗 2020-10-01 19:31:17

印度信印度教和锡克教比较多

佛教在印度衰落了在中国发扬光大了

风 2020-10-01 19:31:41

印度基本没有信佛教的了

非常少

我以前会关心谁开不开悟

学释放法之后我就不关心了

按莱斯特的说法，**完全觉醒有几个标准，绝对宁静，成为心智和物质的主人或者说自由**

学释放法后，我不想在头脑的相信层面运作了

所以我不会用头脑去考虑谁是开悟者谁是不开悟者

莱斯特说，你的你的无限存在是全知全能的，认同你的无限存在就是觉醒

因此，等你释放到了那里，自己看看就知道了谁开悟不开悟了

现在不需要去评判

Bruce 2020-10-01 20:30:46

@风?我朋友问 释放不掉 然后那种堵的感觉在胸口越来越重

风 2020-10-01 20:31:34

情绪是什么感觉？

identify 一下

可用表格辅助

注意愤怒的情绪
然后对它使用三问句
如果持续这样做，感觉自己越来越卡住，就运用六步骤的第五步
看看自己是不是想要改变这个卡住的感受
然后问自己能不能放这个想要改变离开
看看 1992 年的释放法课程，就知道表格的用法了
圣多纳释放法 1992 年教学视频 1
是新手的话，先看看这个

夏姗　2020-10-01 20:41:28

释放对死亡的恐惧 最难的，那些自杀的人不是直接面对死亡 难道他们算自由啦？

@风?请问莱爷爷有讲过关于这个问题的吗？

风　2020-10-01 20:44:49

讲过
莱斯特说**对死亡的恐惧和想要去死是一体两面**
自杀的人其实是因为对死亡的恐惧才自杀的
是的，**释放不想活着和想要去死，都是属于死亡的恐惧**
这个在 the way 的 part 1 就有说

夏姗　2020-10-01 20:49:53

有这种想要去死的念头的人是不是对死亡恐惧更深一些或者以前面对过更多次的死亡的恐惧？

风　2020-10-01 20:50:05

也不是
不过也可能是这样
因为莱斯特在其他音频里讲过 attachments and aversion
「贪爱」和「嗔恨」
他说这两个是一个东西
只不过方向不同
但你的「嗔恨」比你的「贪爱」更细微一些
因为你想要这个想要那个，这个比较明显
所以想要活着的欲望明显一点
对活着的「嗔恨」细微一点
但是它们是一体两面，同时存在

现在同样也需要把自己抛入对活着的恐惧中，它和对死亡的恐惧是一体两面。因为我们有一大批人想要**通过去死来摆脱所有事情**。所以**想要活着、想要去死、对死亡的恐惧、对活着的恐惧**，这四个东西可以被放在一起考虑，也许你可以把它们写下来，这会使你们每一个人发生令人震惊的改变。

这是莱斯特的原话
在 the way 1 里面
讨论过这个主题

莱斯特：对，那是第一步，而且是方法的第一步，不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”，因为被认同和控制等同于这个世界。

想要认同和想要控制=世界
因此六步骤的第一步，可以写作“你必须想要自由超过想要这个世界”
也可以写作“你必须想要自由超过想要被认同和控制”
但你实际释放的时候不需要那么复杂
只需要认出这两个想要就行了

D 2020-10-01 20:57:38
但是，我想要释放超过想要自由

风 2020-10-01 20:58:20
第一步只能不断确认
一开始做不到
但是你释放之后，会感觉更自由
这个更自由的美好体验会让你更想要
那是第六步对第一步的促进作用
也是 gains book 的用法
你记录下自己的收获
这会让你越来越认识到自由的价值，从而也越来越想要自由
莱斯特在一个 going free 的音频里面讲过这个
第一步可能一开始有点抽象，但你每次释放，都能体验到“更自由”是什么感觉
慢慢它就对你不抽象了

圆梦 2020-10-01 21:03:53
如果发信息别人不回，怎么释放这种牵挂？

风 2020-10-01 21:04:20
你对它当下有什么感受？

圆梦 2020-10-01 21:05:01
@风?被人冷落的感觉

风 2020-10-01 21:05:58
释放这个感受
就行了
释放法是针对感受
不管什么境况
你对它都有一个感受

圆梦 2020-10-01 21:06:54
用插管子的方法还是问句？

风 2020-10-01 21:07:12
我用的是问句

我目前翻译到 part 4
这个是进阶课程
莱斯特给「圣多纳」毕业生讲的
新手建议先通过那个 92 年的释放法课程学会释放

圣多纳释放法 1992 年教学视频 1
圣多纳释放法 1992 年教学视频 5
释放法进阶课程
按照这个顺序看
先用第一个视频学会基础释放
熟练之后开始学第二个视频里面的释放欲望
学会之后，你就用那个释放欲望的
然后想要自由再看进阶课程

自在人生 2020-10-01 21:08:27
@风?以后不会能再问你吗
风 2020-10-01 21:09:47
欢迎提问

自在人生 2020-10-01 21:10:19
视频 5 是释放欲望吗
风 2020-10-01 21:10:27
嗯
自在人生 2020-10-01 21:10:58
谢谢

风 2020-10-01 21:11:01
let go 我一般喜欢翻译成让它离开，或者放它走
能不能放它离开？
愿不愿意？
什么时候？
感受是 suppressed energy
是被压抑的能量
它自己也想要把自己推出去
你只需要放开压力，不再压住它，它就被释放了
不需要做任何努力，这是自然的

圆梦 2020-10-01 21:12:06
@风?不能，感觉好像一直疼，以前没感觉到
风 2020-10-01 21:12:32
不是释放身体感受
是 feeling

你的情绪
比如担忧，恐惧，愤怒，抗拒
悲苦，冷漠
自尊自傲
释放这些情绪

当下如是 2020-10-01 21:13:14
只需要感受情绪然后问这三个问句吗，需要对照情绪表吗？
风 2020-10-01 21:13:44
如果你无法辨识自己的情绪，可以用情绪表辅助
之所以辅助是因为很多人把习惯情绪当背景
当下如是 2020-10-01 21:13:55
可不可以只是感受情绪然后问问题不加以分类
我感觉分类的话会落入头脑的范畴
风 2020-10-01 21:14:03
可以是可以
但是上溯会更有效果

这张图表是对你潜意识头脑的一种客观的观察。我的意思是，当你在这张图表上工作时，你会发现你每天体验到的情绪，几乎没有什么是不能从这些分类中找到的。我们拥有的每一个感受，你会发现都在这些分类中。另一个我们把它分类的原因是因为它确实有帮助。我们想到自己的潜意识时，它经常像是个垃圾堆。你甚至不想看到它，因为你把很多东西堆在那儿……我们把它堆成垃圾堆、垃圾室……我们对自己潜意识头脑做同样的事情。我们保持着过去的很多东西，它们有意识地显化为我们的感受，推动这个世界。当然，另一个我们不想去看到我们潜意识的原因是因为它们混杂在一起，这张图表的一个目的是**帮助你把它们分离开来**。当你有一个头脑，一个潜意识头脑，你最好把它像这样组织一下，你的感觉就是像这样组织运作的。把它们去除迷雾，让你更容易地去觉察到此刻的感受是什么，然后你就开始知道要做些什么了。现在如果你注意到这里有很多分类：冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲、无畏、接纳、平静，**在每一个分类下面都有很多感受**。在这个课程中我们要做的事是当你觉察到当下的不管什么感受时，它并不必然是冷漠、悲苦……如果你并没有以这样的方式觉察到，你要做的是上溯（trace）到这些分类中，我们这样做的原因，是**每一次你释放了一点点悲苦，你释放了它下面的所有感受。**所以释放悲苦要比释放下面这些个体感受要有力很多。当你将这些下面的感受上溯回这个情绪分类时，你释放掉这个分类，你会发现你上移得更快了。

课程是这样说的，你可以参考下
不过，尽量用感受不要用头脑分析是对的
feel，don’t think

释放法是体验式的

我现在不用任何莱斯特先生去世之后，他的学生改动的方法和书作为参考资料
我个人推荐的主要是**92 年莱斯特先生的** sedona institute **里面的原始课程**
使用这个原始流程做参考
然后结合莱斯特后期的进阶课程音频
我只选取这两类资料来讨论释放法问题
海尔成立自己的商业机构之后写的书，拉里写的书，以及其他的说法，我都不采取
不反对，但也不采取
因为原始课程非常简洁，是莱斯特亲自创立，它很完整，很清晰，不需要掺杂新的东西

自在人生 2020-10-01 21:18:40
原始课你不发我们找不到吧

风 2020-10-01 21:19:38
在油管上
YouTube
国内看不到
国外也是近期有人发上去的
因为国内释放法资料的不完整，我以前走了很多弯路
所以现在希望新人不要走这个弯路
国外也没有教原始课程的
也应该是以前的学生上传的
应该感谢那个上传的人
包括上传莱斯特后期音频的人
因为国内把《终极自由之路》当成实践指导，但是他们不知道里面的一些情况
莱斯特十八年内尝试了很多方法来教学
但是学生没有获得成长
在 **1975 年**的时候他**发现了释放法**
发现一次释放等于几个月冥想
从此学生通过这套释放流程开始了成长
莱斯特认为他当年如果有释放流程和六步骤会成长得更快
所以后期音频都是围绕着释放法
但是《终极自由之路》是前期音频的集结
也就是没有对学生起到太大作用的那十八年教学的集结
原来我刚学释放法时，**国内的释放法圈子很喜欢在《终极自由之路》里面找方法**
其实这个应该是一个误导
但我发现后期创立释放法之后的莱斯特音频几乎无人翻译
这也导致国内不太了解这个状况
因为市场上有很多人在教，他们不能教的一样
所以都改变了
国外的释放法教学也是这样

拉里，海尔
以及其他小众的
商业化的原因

D 2020-10-01 21:31:56

我觉得拉里不是
拉里是真正意义上的莱斯特学生

风 2020-10-01 21:32:16

拉里的机构每天都给我邮箱发广告

D 2020-10-01 21:32:22

哈哈哈哈哈哈哈
打脸了

风 2020-10-01 21:32:56

但是莱斯特还没发现释放流程
就是说他知道怎么释放，但不知道怎么教别人释放
因为莱斯特说，觉者是全知，全能
所以他就是知道
他不需要有经验
他就是知道哪个更有效
哪个更好
哪个更适合你

天天给我发广告

风 2020-10-01 21:37:45

莱斯特的最适合我
我始终是这样说
因为它对我最有效
因为我只能代表我的个人经验
也许有人适合其他的
真理是一样的
没有两个真理
但是不同的路径可能适合不同类型的人
这个我不能用自己的经验把所有人都涵盖了

风 2020-10-01 21:48:17

拉里还搞了一个测量仪器，比较有趣

**iCap 释放测量表是一款测量脑波的仪器，释放时戴上这个测量表，能显示抗拒度数。把抗拒释放出来，度数就下降，从中可以检查释放进展。在演讲中拉里经常推销这个测量表，宣传它的好处，中文翻译省略了这些内容。

抗拒度数
我个人觉得有点扯

之前在国外的时候我都想搞一个玩玩
估计就是个测脑波频率的仪器

D 2020-10-01 21:59:46

多少钱啊？换算成人民币？

风 2020-10-01 22:00:02

不知道
但他的课程卖的相当贵
我想这个也不会便宜

幸运星 2020-10-01 22:03:07

请问拉里开悟了吗

风 2020-10-01 22:03:41

他和海尔都没说自己开悟
一套课程下来要 800 多美金
再加上莱斯特音频也卖
800 多美金是光盘
现场上课更贵

.....

这是拉里的释放法机构卖的莱斯特系列音频的售价
现在这些大部分音频都被好心人传到油管上去了
所以也不用买他的了

Nothing 2020-10-01 22:10:23

海尔机构呢[憨笑]

风 2020-10-01 22:12:17

.....
海尔机构卖这几本
这两个视频免费看
其他的音频以书的形式出版了
但这些资料其实我们也都有了
第一本应该是修改了
那本我看过
他说与莱斯特合着的
其实就是把莱斯特的音频资料后面加上了一段自己的见解
后面的不知道
happiness is free 那本
老外也经常吐槽
说现在的圣多纳机构变成了一个 money maker
他感到很难过

风 2020-10-01 22:20:57

油管上能找到的我都听完了
这个 up 主上传了不少后期音频
很不错

整两笼大包 2020-10-01 22:21:49

公众号的是你下载的还是录屏下来的？我还以为不是同一个版本的，听起来没有那么清晰

风 2020-10-01 22:22:21

那个应该是群主下载配上去的，我是直接从油管翻译的

整两笼大包 2020-10-01 22:23:31

还有一部他的学生制作的关于莱斯特的电影，一路走来

但是没有完整版

风 2020-10-01 22:23:52

这个不是一路走来

这个应该翻译成，走完全程

go all the way

这是莱斯特经常说的话

走完全程

Nothing 2020-10-01 22:26:40

莱斯特是 1994 年走的吗？

风 2020-10-01 22:26:47

嗯

Nothing 2020-10-01 22:27:15

才这么点时间就被修改了

想想佛法都 3000 年了被修改成什么样了

？？？ 2020-10-01 22:27:45

想问一下，有没有莱斯特自己写的书[可怜]

风 2020-10-01 22:28:00

莱斯特只有一本自传是自己写的

还有一本《终极真理》

后期他没写过书

只有音频

但是释放法是他独创的最推崇的方法

前期教导我现在看得很少了

以前读了很多遍

几乎能背

匡波 2020-10-02 08:27:08

我准备买莱斯特的国外音频

风 2020-10-02 08:37:49

买了帮我们看看有没有新内容

群主那个搜集大部分音频都不完整

只有十分钟左右

油管上上传了很多音频

不过应该还有没上传的

能释放就行了

搜集资料的事，随缘

编辑 by 欧米 2022.06.22